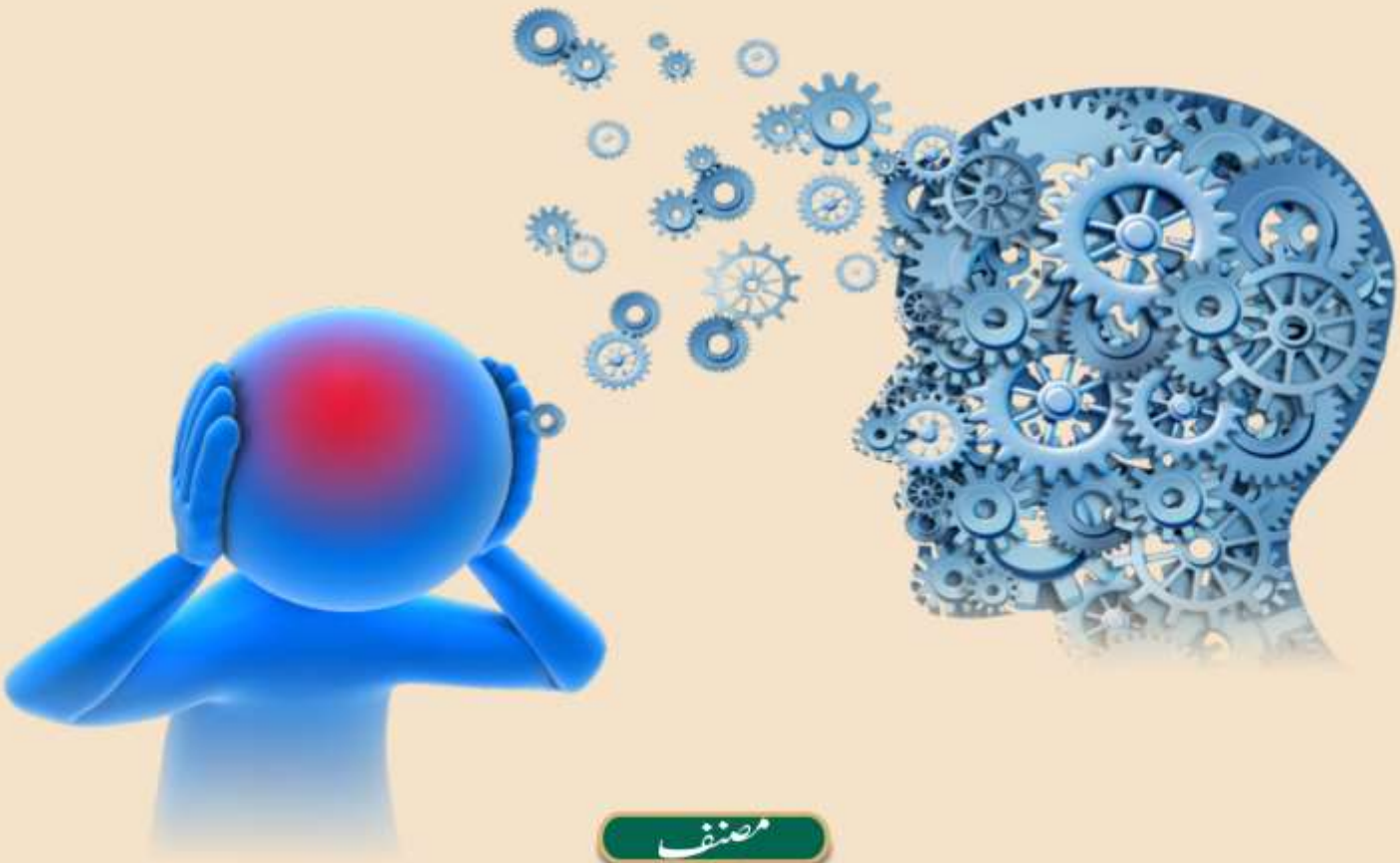
ڈپریشن کے اسباب وسدِ باب



مصنف

ڈاکٹر حبیب الرحمٰن

ڈائریکٹر جنرل

سیرت ریسرچ سینٹر، کراچی

پیش لفظ

خالقِ کائنات نے دنیا کے نظام کو ایسے تخلیق فرمایا ہے کہ اس میں آنے والے ہر انسان کو بہت سے امتحانات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ کسی بھی شخص کو دنیا کی تمام آسائشیں نہیں ملتیں، خواہ وہ بڑا آدمی ہو یا چھوٹا، بادشاہ ہو یا فقیر، مزدور ہو یا وزیر ، امیر ہو یا غریب ، اوروہ قدرت کے نظام کے تحت کسی نہ کسی آزمائش یا پریشانی کا شکار ضرور ہوتا ہے۔ اکثر لوگ اِن حالات اور آزمائشوں کا سامنا نہیں کرپاتے جس کی وجہ سے وہ "ڈپریشن" جیسی مہلک بیماری کا شکار ہو جاتے ہیں۔ یہ بیماری زندگی کے شب وروز کو مشکل بنادیتی ہے۔، انسان مایوسی کی کیفیت میں بے معنی زندگی گزارنے پر مجبور ہو جاتا ہے۔

دیہاتوں کی نسبت شہروں میں زندگی انتہائی مصروف ہوتی ہے جس کی بنیادی وجہ ضروریاتِ زندگی کی تکمیل، کسب معاش کی فکر اور خواہشات کا حصول ہے، جن کی خاطر انسان دن رات تگ ودو کرتا ہے جس کے باعث اکثر لوگ جسمانی اور ذہنی مشقت میں مبتلا ہو جاتے ہیں اس کا نتیجہ زندگی میں عدم توازن کی صورت میں سامنے آتا ہے۔ زندگی میں پیدا ہو جانے والا عدم توازن ذہنی انتشار اور ڈپریشن کی طرف لے جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ معاشرے میں ہر دوسرا شخص پریشان دکھائی دیتا ہے اور اپنی پریشانیوں کا حل چاہتا ہے۔

نفسیات اور سماجیات کے اس اہم موضوع پر ڈاکٹر پرفیسر حبیب الرحمن صاحب نے قلم اُٹھایا اور قرآن و سنت کی روشنی میں ایک سیر حاصل تحریر رقم فرمائی ہے جس میں "ڈپریشن" کے اسباب و سدباب کو اسلامی تعلیمات کی روشنی میں ذکر کیا گیا ہے۔ اس مختصر سے کتابچہ میں آپ نے بہت سی ایسی معلومات جمع کر دی ہیں جن سے ایک عام انسان بآسانی "ڈپریشن" کو سمجھ سکتا ہے اور اپنے آپ کو اس سے بچا کر زندگی کو بہتر بنا سکتا ہے۔

اللہ رب العزت ہمیں بہترین زندگی گزارنے کے اُصول اپنانے کی توفیق عطا فرمائے اور ڈاکٹر صاحب کی فکر کو سمجھتے ہوئے اسلامی تعلیمات کو سمجھنے کی توفیق عطا فرمائے۔

آمین

طالب دعا سید اظہار اشرف جیلانی

فہرست

ڈپریشن اسباب وسدِباب تعلیماتِ اسلام کی روشنی میں.....6
صنعتی انقلاب:(IndustrialRevolutions).....6
زندگی کا مقصد سے خالی ہونا: 8
دوسروں کو کیا دے رہے ہیں؟.....10
لوگ کیا کہیں گے؟.....13
تنہائی.....14
نیند کی کمی 16
ہم کیا کریں؟ 18
ڈپریشن کا علاج بذریعہ نماز تہجد وسحر خیزی 32
طریقہ علاج(MethodofTreatment).....32
نتائج(Results).....33

ڈپریشن اسباب وسدِباب تعلیماتِ اسلام کی روشنی میں

سترہویں صدی کے صنعتی انقلاب کے بعد پوری دنیا نے جہاں کارخانوں میں بننے والی مصنوعات اور سامانِ راحت و تعیش سے بھرپور فائدہ اٹھایا وہیں زندگی کی سُبک خرامی، برق رفتاری میں بدل گئی۔ اس تیزی نے انسان کی زندگی میں آہستہ آہستہ بعض ایسے مسائل اور بیماریوں کو پیدا کرنا شروع کر دیں جو نامعلوم بھی ہیں اور اُن کی بظاہر کوئی وجہ سمجھ میں نہیں آتی لیکن انسان ہے کہ مال و دولت اور اسبابِ زندگانی میں اضافہ کی حرص و ہوس میں مسلسل مبتلا ہے۔ بے پناہ سامان عیش و راحت کے انبار میں غرقاب ہونے کے باوجود اس کا دل و دماغ کسی انجانے خوف کا شکار ہے۔ خوف اور ڈر کا یہ مرض انسان کے مادّی، نفسیاتی، روحانی اور جذباتی وجود کو مسلسل گھن کی طرح چاٹ رہا ہے۔ علمِ نفسیات (Psychology) اپنی بھرپور کوشش کر رہی ہے کہ آج کے انسان کو اِس مصیبت سے نجات دلائی جائے۔ اس ضمن میں بعض قابلِ قدر مشورے، نصیحتیں اور مُسکِن ادویہ تجویز کی جاتی ہیں لیکن المیہ یہ ہے کہ علاج کے یہ سارے وسائل اور ذرائع وقتی اور عارضی سہارا تو فراہم کرتے ہیں لیکن مستقل طور پر اس بیماری کا کوئی علاج اب تک سائنس دریافت نہیں کر پائی ہے۔ تاریخ پر ایک طائرانہ نظر ڈالی جائے تو جن اسباب نے اِس بیماری کو پیدا کرنے میں کلیدی کردار ادا کیا ہے وہ درج ذیل ہیں۔

صنعتی انقلاب:(Industrial Revolutions)

بیسویں صدی میں سائنس و ٹیکنالوجی کی شاندار فتوحات اور اس کے نتیجہ میں بظاہر معصوم نظر آنے والی، لیکن بباطن خوفناک ایجادات نے بلا تفریق رنگ و نسل، دین و مذہب اور قوم و خاندان کے معاشرتی، عائلی اور نجی و ذاتی زندگی کی چولیں ہلا ڈالیں۔ وہ انسان جس نے سائنس و ٹیکنالوجی کی ایجادات کو اپنی خدمت کے لیے وقوع پذیر کیا تھا وہی انسان آج ان ایجادات کا غلام بن کر رہ گیا۔ انسانوں میں سے جس جس نے ان مصنوعات کے ساتھ اپنا ربط اور تعلق انسانوں کے مقابلے میں بڑھایا وہی انسان سب سے زیادہ اپنے آپ کو حقیقی سکون اور اطمینان کی دولت سے محروم بلکہ نہایت خوفناک بیماریوں کے سامنے بے بس محسوس کر رہا ہے۔ اس کی سمجھ میں نہیں آتا کہ کھانے، پینے، پہننے، اوڑھنے، رہنے، برتنے اور جملہ ضروریات زندگی کے پورا ہونے کے باوجود آخر ایسی کونسی آفت ہے جو اُس کو اندر سے دیمک کی طرح چاٹ رہی ہے؟ انسان نے شروع میں سمجھا کہ شاید یہ نتیجہ ہے اُس کے زیادہ کام کرنے اور کم آرام کرنے کا لیکن اُسے جلد ہی محسوس ہو گیا کہ ایسا ہرگز نہیں، کیونکہ ہر ہفتے میں (ویک اینڈ) ڈھائی دن یا پھر ڈیڑھ دن کی رخصت میں نیند کی کمی پورا کرنے کے باوجود وہ جس کیفیت میں مبتلا تھا ویک اینڈ کے اختتام پر دوبارہ اُسی کیفیت کا شکار ہو جاتا ہے۔ ایک بار پھر اس انسان نے اپنی حالت پر غور کیا تو اسے لگا کہ شاید اس کی یہ کیفیت اس لیے ہے کہ وہ کھیل کھود اور تفریح سے دور ہے چنانچہ اُس نے کثرت کے ساتھ فٹنس کلب، ورزشی کھیل اور جسمانی مشقّت کے دوسرے کاموں سمیت مختلف ثقافتی سرگرمیوں میں بھرپور طریقے سے حصہ لینے کی کوشش کی لیکن باطن کا اضطراب ختم ہونے کے بجائے بڑھتا ہی چلا گیا۔ مغربی دانشوروں نے زندگی سے اُداسی اور مایوسی ختم کرنے کے لیے Pubs، Clubs، Bars، کی شراب اور شباب پر مشتمل اور رنگ و نور سے معمور آزاد زندگی کا تصور پیش کیا تاکہ انسان اپنے

خوشی کے لمحات کو طول دے کر باطنی اضطراب اور مایوسی کی کیفیات سے نجات حاصل کر سکے لیکن یہ علاج اور خوشیاں بھی مزید ذہنی خلجان کا باعث بنتی چلی گئیں چنانچہ مغرب کے حکماء نے باطن کے اس المیہ سے نجات حاصل کرنے کے لیے بالآخر مُسکن اور خواب آور گولیاں دریافت کر لیں اور علمِ نفسیات کی روشنی میں اِن امراض سے چھٹکارا پانے کی تدابیر اور علاج کو اختیار کیا جانے لگا لیکن یہاں بھی وقتی افاقہ کے ماسوا انسان کی افسردگی اور مایوسی کی کیفیت جس نے عفریت کے جبڑوں کی طرح انسان کو چاروں طرف سے اپنے حصار میں لے رکھا ہے، ختم نہیں ہو سکی بلکہ

مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی

کے مصداق ٹینشن "Tension" ڈپریشن اور فرسٹریشن "Depression & Frustration" جیسے قاتل، اور خوفناک امراض نے مغرب کے سائنس زدہ، ٹیکنالوجی گزیدہ اور جدیدیت پسند انسانوں کے قلب و باطن اور روحانی وجود کو سڑانا شروع کر دیا۔ آہستہ آہستہ اس عفریت نے مسلم معاشروں کو بھی اپنے لپیٹ میں لینا شروع کر دیا۔ مغرب کے انسان کے ساتھ ساتھ مسلمانوں کی ایک بہت بڑی تعداد بھی اِس وقت روحانی المیہ سے دوچار ہو گئی ہے اور ٹینشن اور ڈپریشن کا مرض مسلم آبادی کا بڑا حصہ بالخصوص شہروں میں رہنے والا جدید تعلیم یافتہ اور متمول طبقات کو اپنے چُنگل میں لے رہا ہے۔ اسی لیے آئے دن اخبارات میں نہایت افسوسناک خبریں پڑھنے کو اس صورت میں ملتی ہیں کہ

کوئی شخص ٹرین کے نیچے جا کر لیٹ گیا۔
کسی نے سمندر میں چھلانگ لگا کر خودکشی کر لی۔
کسی نے خواب آور گولیاں کثرت کے ساتھ کھا کر اقدام خودکشی کر لیا۔
کوئی لڑکا امتحانات میں فیل ہونے کی وجہ سے بلڈنگ کی پانچویں منزل سے کود گیا۔
کسی بچی نے گھر میں پسند کا کھانا نہ ملنے کی وجہ سے اپنے آپ کو ہلاک کر ڈالا۔
کوئی بجلی کے کھمبے پر چڑھ گیا اور کسی نے کھمبے سے چھلانگ لگا لی۔
کسی نے محبت میں ناکامی پر خودکشی کر لی۔
اور کسی نے گھریلو حالات سے تنگ آ کر اپنے آپ کو آگ لگا لی۔ وغیرہ

واضح رہے انسانی زندگی خیر اور شر، امن اور فساد، غم اور خوشی، فائدہ اور نقصان، امارت و غربت، رونے اور ہنسنے، علم و جہل، پانے اور محروم رہ جانے، کامیاب اور ناکام ہونے سے عبارت ہے اور یہی زندگی کا حُسن ہے اور ان ہی کیفیات سے زندگی کی رونقیں برقرار رہتی ہیں لیکن اگر ان میں سے کوئی بھی کیفیت انسان پر زیادہ یا طویل مدت کے لیے طاری ہو جائے تو اس کا نتیجہ بالآخر ٹینشن اور ڈپریشن "Depression & Frustration" کی صورت میں نکلتا ہے۔ اسی لیے اللہ سبحانہٗ تعالیٰ نے زندگی کی رونق اور چاشنی کو بڑھانے کے لیے ایک کے بعد دوسری کیفیت کا اک ایسا چکر بنا رکھا ہے کہ انسان اپنی اس کیفیت سے ویسے ہی محظوظ ہوتا ہے جیسے دن کے بعد رات کا انتظار اور رات کے بعد صبح روشن کا انتظار ہوا کرتا ہے۔ نہ رات مایوسی کی منزل ہے اور نہ ہی دن کی سرگرمیاں ڈپریشن اور فرسٹیشن "Depression & Frustration" کی راہیں ہیں۔ لیکن یہ

صورتحال اُس وقت پیدا ہوتی ہے جب انسان اللہ کی مرضی کے مقابلہ پر اپنی مرضی کو نافذ کرنے کی کوشش کرتا ہے اور اس کے نتیجے میں نتائج اس کی چاہت کے برعکس نکلتے ہیں تو وہ یک دم مایوسی یا فرسٹریشن اور ڈپریشن "Depression & Frustration" کا شکار ہو جاتا ہے۔ ایسی صورتحال میں اسے گفتگو کرنا، ہنسنا، رونا، بولنا، سوچنا بالکل پسند نہیں ہوتا بلکہ وہ ہر چیز اور ہر شخص سے نفرت، بوریت اور بے زاری کا اظہار کر کے اپنی سوچوں میں مگن، اپنی دنیا خود بسانے اور تنہا اُس میں رہنے والا بن جاتا ہے۔ ایسا شخص جو اپنی مخصوص بلکہ بیمار نگاہ سے چیزوں کو دیکھنے، سمجھنے، برتنے اور خود کلامی سے دوچار شخص بالآخر Frustration کا شکار ہو کر دماغی توازن کھو بیٹھتا ہے۔ اُسے بات بات پر خوف، وسوسہ اور وہم کی عمیق کھائیوں سے گزرنا پڑتا ہے جو اُسے زندگی کی رعنائیوں اور تازگیوں سے محروم کر دیتا ہے۔ ایسا شخص کسی کے فائدہ کا تو ہرگز باعث نہیں بن سکتا البتہ نقصان پہنچانے والا اور خود اپنے آپ اور دوسروں کو نقصان دینے والا ضرور بن جاتا ہے۔

عام بیماریوں میں کمی اور زیادتی سے بیماری کی شدت کا اندازہ لگایا جاتا ہے لیکن پاگل پن ایسی بیماری ہے جو اپنی شدت میں کم درجہ کی ہو یا زیادہ بہر حال ہوتی انتہائی مہلک (Lethal) اور خطرناک ہے کیونکہ یہ زندگی کے گلستان کو اُجڑے ہوئے باغ اور سرسبز و شاداب وادیوں کو تپتے ہوئے صحراؤں کی صورت میں پیش کرتی ہے اسی وجہ سے پوری دنیا میں جب افراد غربت، بیماریوں، حادثات، تکالیف اور فقر و فاقہ یا گھریلو، دفتری، نجی اور کاروباری مسائل سے دوچار ہوتے ہیں تو لاکھوں افراد آخری چارہ کے طور پر خودکشی کی کوشش یا ارتکاب کرتے ہیں۔ اعداد و شمار بتاتے ہیں کہ سالانہ دس لاکھ آدمی خودکشی کے ذریعے اپنی زندگی کا خاتمہ کر ڈالتے ہیں۔ واضح رہے ہر ایک خودکشی (Suicide) کے پیچھے مزید چوبیس خودکشی کی کوششیں موجود ہوتی ہیں جو بوجوہ ناکامی سے دوچار ہو جاتی ہیں یعنی سالانہ ڈھائی کروڑ انسان ڈِپریشن کے اس مہلک مرض کے نتیجہ کے طور پر موت کی تاریک وادی میں اُترنا پسند کرتے ہیں۔ اسی لیے ذہنی دباؤ اور افسردگی (Depression) کی بیماری دنیا کی ان دس بڑے وجوہات مثلاً کثرت تمباکو نوشی، روڈ ایکسیڈنٹ وغیرہ میں سے ایک ہے جس کے نتیجہ میں سالانہ کروڑوں انسان زندگی کی بازی ہار جاتے ہیں۔

اس لیے مسلمان معاشروں میں علمائے کرام، والدین، اساتذہ، اہل علم و دانش اور حکومت سمیت تمام مسئولین کی یہ بنیادی ذمہ داری ہے کہ وہ مسلمان قوم بالخصوص نوجوان لڑکے اور لڑکیوں اور بچوں کی تعلیم و تربیت پر بھرپور توجہ دیں اور انہیں زندگی کے حقیقی مسائل سے نبرد آزما ہونے کا طریقہ سکھانے کی کوشش کریں تاکہ مسلمان نوجوان ذہنی دباؤ اور افسردگی (Depression) کے موذی مرض سے دور رہ سکیں۔ وہ اسباب جن کی وجہ سے یہ مرض پیدا ہوتا ہے درج ذیل ہیں۔

زندگی کا مقصد سے خالی ہونا:

ہم میں سے اکثر لوگ وہ ہیں جن کی نظر میں زندگی کے مقصد کے حصول سے زیادہ اہم بات زندگی کی ضروریات (Needs & Necessities) کی تکمیل ہے۔ اسی لیے اگر آپ کسی نہایت دولت مند آدمی سے بھی یہ سوال کریں کہ آپ کی زندگی کا مقصد کیا ہے؟ تو اس کا جو بھی جواب ہو گا، اُس کا حاصل اس کے سوا کچھ نہیں ہو سکتا کہ وہ سرمائے کی بڑھوتری برائے بڑھوتری Maximization of wealth for the sake of Maximization چاہتا

ہے۔ یعنی آسان الفاظ میں ایک تاجر ایک کروڑ کو دو کروڑ، اور دس کروڑ کو بیس کروڑ اور ایک ارب کو سو ارب روپے بنانا چاہتا ہے، اسی طرح ایک فیکٹری کا مالک ایک فیکٹری سے دو، تین، چار، پچاس اور سو فیکٹریاں مزید لگانا چاہتا ہے، دکاندار اسی ترتیب سے اپنی دکانوں کی تعداد میں اضافہ کرنا چاہتا ہے جبکہ انہیں پتہ ہے کہ سرمایہ میں یہ بڑھوتری ضرورت تو ہو سکتی ہے مقصد زندگی ہرگز نہیں کیونکہ سرمایہ بذات خود مقصد نہیں مقصد کے حصول کا ذریعہ ہے اور وہ مقصد یہ ہے کہ مال و دولت کی کثرت کے ساتھ بندہ اللہ کی عبودیت اور رسول اکرم ﷺ کی اطاعت کے جذبہ کو بھی اپنے اوپر غالب کر کے اپنے بندہ بننے اور سمجھنے کی راہ کو آسان کر لے۔ اسی لیے مسلمان مالدار تو ہوتا ہے مال کا چوکیدار نہیں۔ وہ مال کو اس لیے حاصل کرتا ہے کہ اس مال کو رب اللعالمین اور رحمۃ اللعالمین کی رضا کے لیے خرچ کر کے اپنی بخشش و مغفرت کا ذریعہ بنائے۔ اسی لیے مالدار مومن ہمیشہ اپنا مال صرف دنیا کے اعتبار سے نہیں بلکہ آخرت کے اجر کے اعتبار سے بھی بڑھاتا ہے۔ وہ یہ مال اللہ کی راہ میں زکوٰۃ، صدقات و خیرات کی ادائیگی، مسجد یا مساجد کی تعمیر، قرآن و حدیث کی طباعت و اشاعت، کثرت زیارات حرمین، اللہ کی بندگی اور اطاعت کے فروغ کے اداروں کے ماہانہ اور سالانہ بلوں اور ان اداروں کے اخراجات کی ادائیگی میں تعاون کی شکل میں یا پھر کل بنی نوع انسان کو اپنا مخاطب سمجھ کر اُن تک اللہ کے دین کو براہ راست خود پہنچانے یا اس پیغام کو پہنچانے کا ذریعہ بننے کی صورت میں خرچ کرتا ہے۔ مالدار مومن قرآن و حدیث سے براہ راست استفادہ کی خاطر اپنے زندگی کو حصول علم دین کے مقصد میں کھپانے یا پھر اپنی محدودیتوں پر قانع رہ کر مسجد اور اس کے باہر کی زندگی کو اللہ اور اس کے رسول کی اطاعت میں گزارنے کی کوشش کرتا ہے۔ یہ وہ امور ہیں جو زندگی کو معنیٰ عطا کرتے ہیں۔ ہر نماز کے بعد دوسری نماز، ماہ رمضان المبارک میں ہر روزہ کے بعد دوسرا روزہ، ہر تسبیح کے بعد دوسری تسبیح، ہر تلاوت کے بعد دوسری مرتبہ تلاوت، ہر سجدہ کے بعد دوسرا سجدہ، ہر انفاق کے بعد دوسری مرتبہ انفاق، اطاعت و بندگی، روحانی مسرت و لذّت اور باطنی کیف و سرور کی وہ معطر راہ ہے جس پر چلتے ہوئے بلکہ دوڑتے ہوئے مسافر کو منزل مقصود واضح طور پر نظر آ رہی ہوتی ہے۔ اطاعت و عبادت الٰہی کا یہ خوشگوار سفر اتنے کیف و سرور میں گزرتا ہے کہ بندہ ہر لمحہ اور ہر گام زندگی کو مقصدِ حیات سمجھ کر گزارتا ہے بلکہ آنے والے زندگی کے ہر لمحہ کو مزید بامقصد اور بامعنی بنانے کے لیے وہ پہلے سے زیادہ تگ و دو کرتا ہے۔ مجاہدانہ زندگی کی یہ دوڑ اُس آخری لمحہ تک بغیر کسی توقف کے جاری رہتی ہے جب تک بارگاہِ ایزدی سے یہ خوشگوار نغمہ سنائی نہ دے۔

يَاَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ ارْجِعِيْٓ اِلٰى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾ فَادْخُلِيْ فِيْ عِبٰدِيْ ﴿٢٩﴾ وَادْخُلِيْ جَنَّتِيْ ﴿٣٠﴾ (1)

ترجمہ: اے اطمینان پا جانے والے نفس، تو اپنے رب کی طرف اس حال میں لوٹ آ کہ تو اس کی رضا کا طالب بھی ہو اور اس کی رضا کا مطلوب بھی (گویا اس کی رضا تیری مطلوب ہو اور تیری رضا اس کی مطلوب)۔ پس تو میرے (کامل) بندوں میں شامل ہو جا، اور میری جنتِ (قربت و دیدار) میں داخل ہو جا۔

زندگی کا یہ مقصد اتنا بلند ہے کہ عالم اس کے لیے اپنے علم کی دولت، اہل قلم اپنے قلم کی صلاحیت، اہل دانش اپنے عقل کے جواہر پارے، اہل معرفت اپنے عرفان کے موتی، اہل مال اپنے دراہم اور دینار اور مجاہدین اپنی جان کو ایک بار نہیں ایک

(1) القرآن، سورۃ الفجر 89:27-30

ہزار بار قربان کرنا سعادت سمجھتے ہیں۔ کیونکہ اس مقصد کے لیے دی جانے والی قربانی فنا کے گھاٹ نہیں اترتی بلکہ اسے بقا کی ابدی خلعت فاخرہ عطا کر دی جاتی ہے۔ اسی لیے شہید ہوتے ہوئے صحابی نے اپنی روح قفس عنصری سے پرواز کرتے ہوئے کسی افسوس کا اظہار نہیں کیا اور نہ ہی اپنی قسمت کو کوسا بلکہ شکر کے جذبات سے سرشار ہو کر یہ نعرہ لگایا تھا:

فزت ورب الكعبة(2)

ترجمہ: رب کعبہ کی قسم! میں اپنے مقصدِ زندگی میں کامیاب ہو گیا۔

لہٰذا زندگی کے مقصد کو مد نظر رکھنا اور اس کا ابلاغ کرتے رہنا یہ وہ دوا ہے جو زندگی کے ہر دکھ اور تکلیف میں خدائی سہارا بن کر انسان کو اپنے دامنِ رحمت میں چھپا لیتا ہے، بشرطیکہ مصیبت کا شکار بھی رب تعالیٰ کی طرف رجوع کا داعیہ رکھتا ہو۔

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ(3)

ترجمہ: جن پر کوئی مصیبت پڑتی ہے تو کہتے ہیں: بیشک ہم بھی اللہ ہی کا (مال) ہیں اور ہم بھی اسی کی طرف پلٹ کر جانے والے ہیں۔

اس آیۂ مبارکہ میں یہ سبق بار بار ذہن نشین کروایا گیا ہے کہ ناامید ہونے کی کوئی ضرورت نہیں، مشکلات اور مصائب کا آنا ایک فطری عمل ہے لیکن ایسی صورتحال میں جزع اور فزع کرنا ایک مومن کا شیوہ نہیں بلکہ جب کوئی اہلِ ایمان مایوسی کا شکار ہونے لگتا ہے تو یہ آیۂ مبارکہ اس کی مایوسی پر اُمید و مقصدِ زندگی کا سورج طلوع کر دیتی ہے۔ چنانچہ ہم سب کسی نہ کسی درجہ میں اپنے زندگی کا کوئی مثبت اور تعمیری مقصد سامنے خود بھی رکھیں اور اسی کے مطابق زندگی گزارنے کے لیے ضروریات کی سطح سے بلند ہو کر زندگی کا مقصد اور معنویت تلاش کرنے کی جستجو جاری رکھیں۔ یہ عمل ہمہ وقت ذہنی، قلبی، باطنی اور روحانی طور پر اپنے آپ کو تازہ دم رکھنے کا اکسیرِ اعظم ہے کیونکہ انسان کی زندگی میں یہ سوال بار بار بلکہ روزانہ کی بنیاد پر اُٹھتا ہے کہ وہ کیوں زندہ رہے؟ یا اُسے زندہ کیوں رہنا چاہیے؟ چنانچہ اشرف المخلوقات ہونے کے ناطے سے جہاں انسان قابل تعریف و توصیف ہے وہاں اُس کی یہ بنیادی ذمہ داری بھی ہے کہ وہ اپنے ہر کام، عمل، قول، فعل، اخلاق، کردار اور سیرت کے ذریعہ حقیقت اعلیٰ اور اُس کی رضا کی تلاش جاری رکھے، اس سے زندگی میں ڈپریشن جیسا موذی مرض انسان سے کوسوں دور رہتا ہے کیونکہ ڈپریشن کو پالنے کے لیے آپ کی زندگی کا کسی اعلیٰ مقصد سے خالی ہونا بہت ضروری ہے۔ جبکہ مقصدِ زندگی کی تلاش کے ذریعہ اپنی صبح و شام، لیل و نہار بلکہ ہر منٹ اور ہر لمحہ اس تگ و دو میں گزارنا انسان کی زندگی کو مقصد، امید، حوصلہ اور ہمت عطا کرتا ہے۔ لہٰذا یہاں اُن امراض کا گزر مشکل ہو جاتا ہے جن کے لیے فارغ البال ہونا ضروری ہے۔

دوسروں کو کیا دے رہے ہیں؟

اگر ہماری زندگی میں یہ سوال روزانہ کی بنیاد پر ہم کسی اور سے نہیں خود اپنے آپ سے پوچھیں تو یقین جانیئے اس سوال کا جواب اتنا بامعنیٰ اور زندگی کے ساکن سمندر میں طلاطم خیز امواج پیدا کرنے کا سبب بن سکتا ہے کہ پوری زندگی اگر اس سوال کا

---

(2) أبو عبد الله أحمد بن محمد بن حنبل الشيباني، مسند أحمد، حديث:13195، ج_20، مطبوعة: مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان،1421ھ،2001م، ص:420

(3) القرآن،سورة البقرة156:2

عملی جواب دینے کی کوشش کی جائے تو شاید وقت کی تنگ دامنی آڑے آجائے۔ خدمتِ خلق کا دائرہ اتنا وسیع ہے کہ اس نے پوری زندگی کا احاطہ کیا ہوا ہے اس کا ایک ایک گوشہ اپنے دامن میں اتنی وسعت رکھتا ہے کہ پوری زندگی صرف کر کے اس کا حق ادا نہیں کیا جاسکتا کیونکہ خیر و فلاح کے کاموں کی کوئی حد و انتہا نہیں ہوا کرتی جتنا خیر کا کام بڑھتا چلا جاتا ہے اللہ کی طرف سے اُس کام اور اُس کے کرنے والے افراد کے معاملات میں بھی برکتیں بڑھادی جاتی ہیں اور اس میں کسی مسلم اور غیر مسلم کی تخصیص نہیں ہے کیونکہ آقائے دوجہاں ﷺ نے ارشاد فرمایا ہے:

خير الناس أنفعهم للناس(4)

ترجمہ: لوگوں میں بہترین وہ ہے جو دوسروں کے لیے زیادہ نفع بخش ہو۔

خدمت خلق اور فلاح و بہبود کے کام کا سُن، پڑھ اور جان کر ذہنوں میں عموماً یہ تصور پیدا ہوتا ہے کہ شاید لاکھوں، کروڑوں روپوں کے بجٹ کے بغیر اس کام کو شروع کرنا ممکن نہیں لیکن اس کام کی حقیقت یہ ہے کہ آپ مالی طور پر کچھ نہ بھی کرسکتے ہوں تو کسی کی دل جوئی، زبانی مدد، رہنمائی، رشد و ہدایت، بولنا، لکھنا، پڑھنا اور جو آپ کو آتا ہو اُس کو سکھانا، کسی بیمار کی تیمار داری، مریض کی مزاج پُرسی، تکلیف زدہ سے خیریت کا دریافت کرنا، کسی یتیم کے سر پر دستِ شفقت رکھنا، کسی بیوہ کے لیے بازار سے سودا سلف لانا، پانی بھر کر لا کر دینا، کسی محفل ذکر، مجلس وعظ و نصیحت، مقابلہ حُسن قرأت و نعت، محافل حمد و ثنا میں شرکت کے ذریعہ اپنا حصہ ملانا اور ایسی مجالس میں لوگوں کو پانی پلانا، کھانا کھلانا، یا پروگرام کے انعقاد میں جانی و بدنی تعاون کرنا، کسی مسجد کی صفائی، اُس کے وضو خانوں یا استنجا خانوں کو صاف کرنا وہاں رکھے ہوئے استعمال کے برتن اور اشیاء کو دھونا یہ وہ چھوٹے چھوٹے کام ہیں جن کو مال و دولت خرچ کیے بغیر سرانجام دیا جاسکتا ہے جبکہ وہ افراد جنہیں اللہ نے تھوڑی یا زیادہ یا پھر بہت زیادہ دولت عطا کر رکھی ہے اور وہ اب ریٹائرمنٹ کی عمر کو بھی پہنچ چکے ہیں لیکن اس کے باوجود کہ زندگی کے جملہ سامان و اسبابِ عیش و راحت انہیں حاصل ہیں ان کی زندگی میں پریشانی محسوس ہوتی ہے انہیں چاہیے کہ اس زندگی کو خلقِ خدا کی خدمت کے ذریعہ سے بامقصد بنائیں، دوسروں کی خدمت جہاں عبادت ہے وہیں سکون اور اطمینان کے حصول کا مؤثر ترین ذریعہ بھی ہے، کسی بھوکے کو کھانا دے یا کھلا کر، پیاسے کو پانی پلا کر، پھٹے پرانے کپڑے پہنے ہوئے شخص کو اچھا لباس فراہم کر کے، کسی پھٹی ہوئی جوتی اور چپل پہنے ہوئے شخص کو اچھا اور آرام دہ جوتا یا چپل دیکر، کسی بیوہ کی مالی مدد، یتیم کی کفالت، ضرورت مند کی احتیاج بر آری، طالبعلم کو وظیفہ باندھ کر کسی مریض کو دوا دلوا کر یا اس کے اسپتال کے اخراجات برداشت کر کے جو لذت و سکون میسر آتا ہے وہ سو گنا قیمتی اشیاء خرید کر یا پہن کر یا پھر کھا پی کر حاصل نہیں ہو سکتا، اللہ نے اگر مزید توفیق دے رکھی ہو تو پھر حسب منشاء و توفیق، خدمت خلق کے بڑے کام کرنا بہت بڑے پیمانے پر سکون اور اطمینان کے حصول کا ذریعہ بن سکتا ہے، اسپتالوں کا قائم کرنا، اسکول، کالج اور جامعات کا قیام، خیر و فلاح کی انجمنوں کو قائم کرنا، خلق خدا کے رزق کے ذریعہ کے طور پر صنعتوں اور کارخانوں کا قیام، زرعی زمینوں پر انسانوں سمیت چرند پرند اور حشرات الارض کے لیے کھیتی باڑی کرنا اور حسب توفیق سینکڑوں، ہزاروں، لاکھوں اور کروڑوں پھل اور پھول دار درخت لگوانا، غریبوں کے لیے حسب

---

(4) أبو عبد الله محمد بن سلامة القضاعي، مسند الشهاب، حديث:129، ج_1، مطبوعة: مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، 1407ھ/1986م، ص_103

توفیق مکان یا مکانات بنواتے رہنا، زمینوں یا عمارتوں پر خاندانی اختلافات کی وجہ سے مظلوم و یتیم ورثاء اپنے جائز میراث سے محروم ہوجاتے ہیں اُن کے ساتھ قانونی و مالی معاونت کرنا، ناکردہ گناہوں کی پاداش میں پابند سلاسل قیدیوں کا زر تلافی (Compensatory money) ادا کرکے اُن کو رہائی دلوانا، یتیم خانوں کی تعمیر کرنا، حسب توفیق مختلف مقامات پر خود یا کسی رفاہی اداروں کے ساتھ مل کر دستر خوان کا قیام عمل میں لانا، خانقاہوں کے لنگروں میں اپنا حصہ ملانا، چرند پرند، حیوانات اور حشرات الارض کے لیے جہاں جہاں ممکن ہو دانہ پانی کا انتظام کرنا، اہل ایمان کے فریضہ عبادات کی بجا آوری کے لیے مساجد و مدارس کا قیام کرنا اور قائم شدہ مساجد اور مدارس کے ساتھ روزانہ ہفتہ واری، ماہانہ و سالانہ بنیادوں پر تعاون کرنا، دین کی دعوت اور تبلیغ کے لیے اُن لوگوں کا ساتھ دینا جو اس کام کو بحسن خوبی سرانجام دے رہیں ہیں بالخصوص ایسے افراد اور اداروں کے ساتھ تعاون کرنا جو غیر مسلمین کے درمیان یا غیر مسلمین کے لیے دعوت دین کا کام کررہے ہیں۔ اس ضمن میں یہ بات بڑی اہمیت کی حامل ہے کہ مسلمانوں کی اکثریت کتاب و قلم کی اہمیت سے کما حقہٗ آگاہ نہیں ہیں اسی لیے مسلمانوں کی طرف سے کتاب و قلم کی خدمت اور اس کی نشر و اشاعت میں تعاون ان کے لیے ثانوی اہمیت بھی نہیں رکھتا حالانکہ کتاب، رسالہ، مجلہ، افکار و نظریات کے میدان جنگ میں مقدمۃ الجیش کی حیثیت رکھتے ہیں اگر ان کی صحیح خدمت و سرپرستی کی جائے اور اس حوالہ سے مسلم معاشرے کے امراء اپنے اپنے ذمہ کسی ایک کتاب، رسالہ، مجلہ یا مضمون کی ماہانہ اشاعت یا پھر کسی مستحق صاحب قلم و قرطاس کی ضروریات کی کفالت کا ذمہ لے لیں تو الحادی و مادی افکار کے مقابلہ میں دعوتِ دین کو مؤثر طریقہ سے پھیلایا جاسکتا ہے۔

الغرض خدمت خلق وہ راہ ہے جس کے ذریعہ انسان اپنی حقیقت کو از سر نو بار بار اور اعلیٰ سطح پر دریافت کرتا ہے لہٰذا جو آدمی مخلوق کے دین و دنیا کے بارے میں فکر مند ہو اسے اپنے بارے میں پریشان ہونے کی فکر کے لیے وقت اور فرصت کے لمحات کہاں میسر آسکتے ہیں یعنی فکرِ مخلوق، انسان کو اپنے بارے میں فکر مند ہونے سے محفوظ کردیتی ہے۔ جیسے سیکورٹی گارڈ یا باڈی گارڈ دوسروں کی حفاظت کے بارے میں بہت متفکر لیکن خود اپنی حفاظت سے بے پرواہ ہوجایا کرتا ہے کیونکہ اب اُس کی زندگی کا مقصد اپنی ذات کی حفاظت نہیں دوسروں کی حفاظت ہوا کرتی ہے۔ اسی لیے رسول اللہ ﷺ ارشاد فرماتے ہیں۔

واللہ فی عون العبد ما کان العبد فی عون أخیہ[5]

ترجمہ: اور اللہ تعالیٰ بندے کی مدد فرماتا ہے جب تک وہ اپنے بھائی کی مدد کے لیے تگ و دو میں ہوتا ہے۔

لہٰذا زندگی سے ڈپریشن اور فرسٹیشن کو دور رکھنے کے لیے اپنی زندگی کو خلقِ خدا کی خدمت کے کسی ایک کام میں لگادینا وہ تیر بہ ہدف نسخہ ہے جو ہمیں سکون اور اطمینان کی دولت سے مالا مال اور ٹینشن اور ڈپریشن سے دور رکھتا ہے۔

---

(5) أبو عیسی محمد بن عیسی الترمذی، سنن الترمذی، حدیث:1930، ج_4، مطبوعۃ: شرکۃ مکتبۃ ومطبعۃ مصطفی البابی الحلبی، مصر، 1395ھ، ص_326

لوگ کیا کہیں گے؟

اکیسویں صدی کا انسان بری طرح صارفانہ "Consumerism" کلچر کا شکار ہو چکا ہے، کنزیومر کلچر انسان کی اپنی سوچ، فکر اور سمجھ کی صلاحیت کو سلب کر لیتا ہے، انسان کسی اور کے دماغ سے سوچتا، کسی اور کی آنکھ سے دیکھتا اور کسی اور کی زبان سے بولتا اور کسی اور کی عقل سے جانچتا ہے۔ وہ جدید تر انسان نظر آنے کے شوق میں اندھا مُقلّد ہو جاتا ہے، کسی نے کیا کھایا، پیا، پہنا، اوڑھا، کسی کا گھر کیسا ہے، گاڑی کیسی ہے، "Gadgets" کیسے ہیں؟ اس کی نقل کرنا اور وہ بھی اندھے، بہرے اور گونگوں کی طرح اس کے حصول کے لیے سرگرداں رہنا اس بات کا متقاضی ہوتا ہے کہ کسی مخصوص برانڈ کی اشیاء ہر قیمت پر حاصل کی جائیں چنانچہ آپ کا اپنا خود دیسی کھڈی پر بنا ہوا کپڑا کتنا ہی قیمتی کیوں نہ ہو اور قومی لباس کتنا ہی وقار کا حامل کیوں نہ ہو لیکن جب تک مخصوص برانڈ اور کمپنیوں کا پہنا و اپہنا نہ جائے چین اور سکون نہیں آپاتا بلکہ مسلسل احساس کمتری میں اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے اسی طرح دیسی کھانے اور غذائیں کتنی ہی فائدہ مند کیوں نہ ہوں لیکن جب تک کے ایف سی، میکڈونلڈ، پیزا اور اس طرح کے دوسرے بین الاقوامی کھانوں کے برانڈز جو یہاں کے موسم کو سوٹ کرتے ہیں اور نہ ہی یہاں کے لوگوں کے مزاج کے موافق ہیں ان کا بے دریغ استعمال کرنا اور وہ بھی اس نیت سے کہ لوگ آپ کی جدت پسندی کی تعریف کریں گے اور آپ بھی لوگوں کی زبان سے کب، کیوں، کیسے اور کتنے میں سُن کر پھولے نہ سمائیں تو پھر آپ کو چین ہرگز نہیں آسکتا۔ چنانچہ ایسی صورت میں زندگی کے لذت و نشاط سے خود بھرپور فائدہ اٹھانے کے بجائے آپ مال، دولت اور وقت خرچ کر کے لوگوں کی طرف سے ہر بات اور کام میں ستائش کے متمنی رہیں اور بالفاظ دیگر آپ لوگوں کو خوش کرنے کے لیے ہر کام کریں اور لوگ پھر بھی آپ کی تعریف نہ کریں تو یہ چیز انسان کو بالآخر ڈپریشن کی طرف لے جاتی ہے کیونکہ کسی بھی متوسط درجہ کے انسان کے لیے ہر وقت ہر چیز، ہر برانڈ اور ہر ورژن کا بروقت حاصل کر لینا اور پھر اُس کا صحیح استعمال کر لینا ممکن نہیں رہتا۔ چنانچہ وہ افراد جو لوگوں کی تعریفوں کے مینار پر اپنے آپ کو بہت اونچا چڑھا لیتے ہیں ان کے مقدر میں واپس گرنا ہی ہوا کرتا ہے۔ اس لیے زندگی میں اس جملہ کو "لوگ کیا کہیں گے؟" کو اس جملہ سے بدل دیں کہ اللہ اور اس کے رسول کیا کہیں گے؟ اور پھر پوری زندگی کو رب تعالیٰ اور اس کی مرضی کے مطابق ڈھالنے کی کوشش کی جائے تو یقین جانیے کہ آپ وہ مستغنی شخص بن جائیں گے جس کی رضا اور طلب میں دوسرے لوگوں کو تو شاید ٹینشن ہو لیکن خود اُسے اپنے بارے میں کوئی ٹینشن نہیں ہوگی۔ ایسا شخص اپنے آپ کو خود ستائشی اور لوگوں کی طرف سے جھوٹے اور مصنوعی تعریف کے جملوں سے بہت بلند کر لیتا ہے اور اپنے ہر کام پر پہلے سے زیادہ مطمئن اور خوش ہوتا چلا جاتا ہے۔ اُس کے عدمِ اطمینان کی کیفیت مستقل طور پر زائل ہوتی چلی جاتی ہے، لہٰذا ایسا شخص دنیا کے جدید اور مصروف ترین شہروں مثلاً لندن، پیرس، نیویارک، میلبرن، بیجنگ، ماسکو اور ٹوکیو میں رہ کر بھی اطمینان کی دولت سے مالا مال رہتا ہے۔ زندگی کی شدید کشمکش اور بے پناہ مصروفیات میں ایسا شخص "دست بکار دل بیار" کا مصداق ہوتا ہے لہٰذا ٹینشن جیسا موذی مرض اُس کا کچھ نہیں بگاڑ پاتا کیونکہ اُس نے اپنے آپ کو ٹینشن پروف خول کے حصار میں محفوظ کر لیا ہوتا ہے۔ لہٰذا زندگی کے جملہ افعال و اعمال میں لوگوں کے کیا کہنے کے بجائے اللہ اور اس کے رسول کے چاہے جانے کو مقدم رکھنا انسان کو ایک فرحت بخش زندگی گزارنے کا سلیقہ سکھاتا ہے۔

تنہائی

ٹینشن کی ایک بہت بڑی وجہ اپنی زندگی کو لوگوں سے علیحدہ رہ کر گزارنا ہے۔ یہ ایک ایسا مرض ہے جو انسان کی انسانیت کو نگل لیتا ہے اور انسان میں سے انسان ہونے کے جملہ احساسات اور خواص کو ختم کر کے رکھ دیتا ہے اسی لیے اسلام کسی بھی شکل میں رہبانیت کا قائل نہیں ہے کیونکہ رہبانیت انسان کو انسان اور اس کے معاملات، حالات، مسائل اور عملی زندگی کی حقیقتوں سے دور کر دیتی ہے۔ چنانچہ راھب عملی زندگی کی مشکلات، تکالیف اور ذمہ درایوں سے کماحقہ واقف نہیں ہوتا لہٰذا وہ انسان اور اس کے مسائل کو سمجھنے سے بھی قاصر رہتا ہے۔

لا رهبانيّة في الإسلام[6]

اسی لیے اگر عبادت، ریاضت اور حصول معرفت کے لیے انسانوں سے علیحدہ ہو کر کسی ویرانے، جنگل یا پھر خود اپنے گھر کی چار دیواری کے اندر تنہائی "Seclusion" کی اجازت نہیں تو پھر کسی دنیاوی غرض اور مقصد کے لیے کیونکر دنیا و اہل دنیا سے کٹ کر رہنا قابل برداشت ہو سکتا ہے۔ آج کے انسان کا المیہ یہ ہے کہ وہ یا تو بہت زیادہ سوشل (Social) ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے وہ اپنے ذاتی، عائلی اور خاندانی معاملات پر توجہ دے نہیں پاتا یا وہ پھر تمام لوگوں سے کٹ کر، نوکری اور ملازمت کرنے کے بعد، اپنے گھر کے کسی گوشہ میں تارک الناس ہو جاتا ہے اور یہ کتنی عجیب سی بات ہے کہ انسان تارک الدّنیا تو نہ ہو لیکن تارک الناس ہو جائے، وہ اپنے کسی عافیت کدہ میں محصور ہو کر یعنی دنیا کے جملہ معاملات انٹرنیٹ اور سوشل میڈیا کے ذریعہ انسانی مسائل اور وسائل سے بھرپور آگاہی رکھے لیکن انسانوں کی سطح پر وہ تعلقات کو نبھانے کے فریضہ اور حقوق کی ادائیگی کا قدرِ تکلیف دہ عمل اس لیے سرانجام دینے پر تیار نہ ہو کہ اُسے جانی، مالی اور وقت کی قربانی دینی پڑے گی۔ لہٰذا ایسا انسان جس کا پڑوس لیپ ٹاپ، موبائل فون، آئی پیڈ، ٹیب لٹ، ٹیلی ویژن اسکرین، وی سی ڈی، ڈی وی ڈی پلیئر وغیرہ بن جائے وہ بالآخر انسانی احساسات و جذبات سے عاری ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ یہ جملہ آلات و وسائل اُس کو وقتی تسکین تو فراہم کر سکتے ہیں لیکن ایسا انسان اپنے عزیز اقرباء، رشتہ داروں، دوستوں اور خود اپنے اہل خانہ کے لیے بھی نامانوس ہوتا چلا جاتا ہے۔ دوسری طرف ان آلات کی صحبت میں رہنے والا بھی ان مشینوں کے ماسوا ہر شخص کو آہستہ آہستہ اجنبی محسوس کرنے لگتا ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ یہ شخص انسانی خوشی اور مسرت، غم اور دکھ درد، غصّہ، رحم دلی، شفقت، مروّت، محبت، اخوّت وغیرہ کے جملہ احساسات سے عاری ہو کر گوشت پوست کی ایک مشین بن جاتا ہے۔ چنانچہ وہ انسان جو انسانیت کے جملہ احساسات، اوصاف اور جذبات سے عاری ہو جائے اُسے بالآخر خود اپنی تنہائی کا اژدھا ڈس لیتا ہے اور اس کی زہرناکی یہ ہوتی ہے کہ وہ اپنے ارد گرد ماحول، معاشرہ اور لوگوں کے تعلقات سے بے زار ہو کر اپنے آپ کو اس دنیا میں بہت زیادہ غیر متعلق (Super Misfit) سمجھتا ہے۔ چنانچہ ایسا آدمی اگر ڈپریشن اور فرسٹریشن کا شکار نہ ہو تو کیا ہو!! ایسے آدمی کی پریشانی بالکل اُسی طرح ہے کہ ہم میں سے کوئی شخص چاند، مریخ، مشتری یا کسی اور سیارے پر جا کر بس جائے۔ کچھ عرصہ کے بعد کھانے پینے اور مصنوعی

---

(6) أبو محمد الحسين بن مسعود البغوي، شرح السنة، ج_2، مطبوعة: المكتب الإسلامي، دمشق، السورية، بيروت، لبنان، 1403ھ/1983م، ص_371

تنفس کی ضرورت بہم فراہم ہونے کے باوجود اُسے وہاں کے ماحول سے بے زاری، خوف، ڈر اور پھر پریشان ہونا فطری امر ہو گا، بالکل یہی صورتحال اِس شخص کی بھی ہو جاتی ہے جو اپنے آپ کو تنہا رکھنے پر اصرار کرتا ہے اور سمجھتا ہے کہ شاید اُس کی یہ تنہائی اُس کی خوشی اور کامیابی کی ضمانت ہے حالانکہ ایسا ہرگز نہیں۔ اسلام نے تو فرض عبادت کو بھی تنہا ادا کرنے سے منع فرمایا ہے حالانکہ اس وقت انسان کا تعلق انسان سے نہیں رب سے ہوتا ہے لیکن اسلام عبادات کو بھی لوگوں کے ساتھ ادا کرنے کا حکم دیتا ہے تاکہ بندوں کا رب سے تعلق بھی بندوں کے ذریعہ ہی ہو اور وہ رب کو بھی انسانوں کو ذریعہ تلاش کریں اسی لیے اللہ تعالیٰ نے نماز پڑھنے والوں سے دور رہنے کا نہیں اُن کے ساتھ ہونے اور مل کر عبادت کرنے کا حکم دیا ہے۔

أَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ(7)

ترجمہ: اور نماز قائم رکھو اور زکوٰۃ دیا کرو اور رکوع کرنے والوں کے ساتھ (مل کر) رکوع کیا کرو۔

قرآن کریم میں استعمال شدہ اصطلاحات جیسے دین، ایمان، عمل صالح، امر بالمعروف، نہی عن منکر، تعاون، صبر، تبلیغ، خیر، شر جیسی جملہ اصطلاحات انسانوں کے انسانوں کے ساتھ مستحکم تعلق پر زور دیتی ہیں۔ اس تعلق کو مزید مضبوط بنانے کے لیے ہر اُس کام کی ممانعت کی گئی جس سے یہ تعلق کسی بھی درجہ میں کمزور ہوتا ہو اسی لیے اسلام نے صلح رحمی کا حکم دیا ہے اور قطع تعلقی کو شدید ناپسندیدہ قرار دیا ہے کیونکہ دنیا میں انسان ہی دوسرے انسان کے ساتھ غم و فرحت کے لمحات میں اپنائیت کا اظہار کر سکتا ہے۔ جبکہ مشینیں احساسات سے عاری ہوتی ہیں لہٰذا ان کے ساتھ مستقل تعلق جبکہ وہ انسانوں کے ساتھ لاتعلقی کی قیمت پر ہو انسان کے جذباتی وجود کے لیے نہایت تباہ کن ہے کیونکہ مشینیں انسانی معاشرت کے مزاج، اوصاف، اخلاق، رویوں، ضروریات وغیرہ سے قطعاً نابلد ہوتی ہیں۔ مشینیں انسان کی خوشی اور غم کے آنسو کے درمیان فرق نہیں کر پاتیں۔ اس لیے وہ تمام لوگ جو اِن مشینوں کو اپنے اوپر مسلّط کر لیتے ہیں وہ شروع میں چند دنوں تک ایک بالکل نئی دنیا دریافت کر رہے ہوتے ہیں انہیں لگتا ہے کہ وہ فضا و خلا (Space) کی بے کراں وسعتوں میں تیر رہے ہیں لیکن ایسے افراد کچھ عرصہ بعد محسوس کرتے ہیں کہ وہ کسی اندھے، تاریک اور لامتناہی غار میں کود گئے ہیں جس میں وہ مسلسل گرتے چلے جا رہے ہیں۔

سائنسی آلات کے بے محابا استعمال کی وجہ سے آج کا انسان ایک دوسرے کے ساتھ رہتے ہوئے بھی دلی طور پر ایک ساتھ نہیں ہے، ایک مکان کے باسی مختلف دنیاؤں کے باسی بنے ہوئے نظر آتے ہیں وہ انسان جو ہمیشہ جسمانی اور روحانی طور پر آن لائن Online رہتا تھا اب جسمانی طور پر تو (آن لائن) یعنی موجود رہتا ہے لیکن روحانی اور ذہنی طور پر کسی اور کے لیے نہیں خود اپنے ساتھ رہنے والے اپنے انتہائی عزیز و اقارب کے لیے بھی Offline ہو گیا ہے۔

اور بقول عمر ابراہیم کے:

"احباب کی بالمشافہ زندگی آف لائن ہو چکی ہے، بیویاں واٹس اپ میں ڈوبی ہوئی ہیں، شوہر یوٹیوب میں کھوئے ہوئے ہیں، بچے گیمز کے نشے میں ہیں، دوست فیس بک میں زندگی کے دن کاٹ رہے ہیں، یعنی انسان خود اپنی ٹیکنالوجی کا شکار ہو گیا ہے۔ یعنی آج ہم سب حقیقت کی دنیا میں آف لائن اور تصوراتی دنیا میں آن لائن ہو رہے ہیں"۔

---

(7) القرآن، سورۃ البقرۃ2: 43

خود انسان کے جسم اور روح کے مابین ایک بہت بڑا خلا پیدا ہو گیا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہو گیا ہے کہ ہمارے پاس پوری دنیا سے بات کرنے کے لیے کافی وقت ہوتا ہے لیکن خود اپنے اہل خانہ سے گفتگو کے لیے بالکل بھی فرصت نہیں ہوتی۔ ہر شخص اسمارٹ فونز کی دنیا میں کھویا ہوا ہے لہٰذا ڈپریشن اور فرسٹریشن کی بیماری کا نہ ہونا یقیناً ایک معجزہ ہو سکتا ہے لیکن اس کا ہونا ایک بدیہی امر ہے۔ موجودہ دور میں انسان کا انسانوں کے ساتھ عدم تعلق اور لاتعلقی ایک عالمی بحران (Global Crisis) کی شکل اختیار کرتی جا رہی ہے، جس میں ہر انسان بظاہر تمام انسانوں کے ساتھ جڑا ہوا نظر آتا ہے لیکن حقیقت یہ ہے کہ وہ کسی کے ساتھ بھی رشتے اور قربت اور محبت کے احساسات کے ساتھ جُڑا ہوا نہیں ہے۔ اکیسویں صدی کے انسان نے اپنے لیے ایک ایسی دنیا تخلیق کر لی ہے جہاں پر ہر انسان کے ہزاروں اور لاکھوں فیس بک (Facebook) پر ستار موجود رہتے ہیں لیکن عملی زندگی میں کوئی شخص بھی کسی دوسرے کو ایک گلاس پانی، ایک کپ چائے یا کافی اور شدید بھوک کی حالت میں ایک وقت کا کھانا پہنچانے یا دینے کا روادار نہیں ہے، ہر انسان دوسرے کو یہ کہتا ہوا نظر آتا ہے "Take care of you" (آپ اپنا خیال رکھیے گا) اس کا صاف اور واضح مطلب یہ ہے کے ہم کسی کا خیال نہیں رکھ سکتے۔ (ہم کسی کی ضرورت کو پورا نہیں کر سکتے اور اگر آپ کسی کی چیز کی ضرورت محسوس کریں تو بہت شوق سے خود اپنے خرچ پر اپنی ضرورت کو پورا فرمائیے) یہ جملہ کہنے والے کا مدّعا ہرگز یہ نہیں ہو سکتا کہ جناب اگر آپ غربت، فقر، بھوک یا بیماری کی وجہ سے پریشان ہو جائیں تو کہیں خودکشی نہ کر لیں۔ اسی لیے "Facebook" پر انسان ہر انسان کا دوست ضرور ہے لیکن دوستی کو عملی و حقیقی طور پر نباہنے کے لیے بالکل بھی تیار نہیں ہے۔ فیس بک (Facebook) پر انتہائی ظالم اور سفاک آدمی بھی مسکراتا ہوا نظر آتا ہے اور کوئی شخص "شاید و باید" اپنی اصل اور حقیقی مزاج اور طبعیت کے موافق اپنی تصویر کو دوسروں کے ساتھ شیئر کرنے کے لیے تیار ہو۔ یہ وہ سراب ہے جس کے پیچھے ہر پیاسا دوڑتا چلا جا رہا ہے اور خوش اس بات پہ ہو رہا ہے کہ کچھ ہی دیر میں وہ انتہائی صاف و شفاف اور شیریں دریا میں کود کر اپنی پیاس بجھا کر، بدنی راحت، قلبی سکون اور جسمانی تپش و حرارت سے گلو خلاصی حاصل کر لے گا لیکن جو اُس کا انجام ہوتا ہے وہ ہر ایک پر واضح ہے۔ لہٰذا ہم سب پر یہ لازم ہے کہ خودساختہ تنہائیوں "Self-declared Isolation" سے باہر نکلیں اور معاشرے میں رہ کر انسانوں کے ساتھ تعلقات اور اُن کے حقوق و فرائض کو کماحقہٗ ادا کرنے کی کوشش کریں۔ مشینوں کے ساتھ ہمارا تعلق ضرورت کی حد تک ہو جبکہ انسانوں کے ساتھ یہ تعلق حقیقت پر مبنی ہونا چاہیے اس سے انسان ذہنی، نفسیاتی اور داخلی بیماریوں کا شکار ہونے سے بچ جاتا ہے۔

نیند کی کمی

ڈپریشن اور ٹینشن "Depression & Frustration" کا ایک بہت بڑا سبب نیند میں کمی بھی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے رات کو آرام کے لیے اور دن کو کام کے لیے بنایا ہے۔

وَّجَعَلۡنَا نَوۡمَكُمۡ سُبَاتًا ۝٩ وَّجَعَلۡنَا الَّيۡلَ لِبَاسًا ۝١٠ وَّجَعَلۡنَا النَّهَارَ مَعَاشًا ۝١١ (8)

---

(8) القرآن، سورة النبأ 78:9-11

ترجمہ: اور ہم نے تمہاری نیند کو (جسمانی) راحت (کا سبب) بنایا (ہے)، اور ہم نے رات کو (اس کی تاریکی کے باعث) پردہ پوش بنایا (ہے)، اور ہم نے دن کو (کسبِ) معاش (کا وقت) بنایا (ہے)۔

شہروں میں رہنے والے لوگوں کی اکثریت آج ان افراد پر مشتمل ہے جنہوں نے اپنی زندگی کے معمولات کو الٹ دیا ہے وہ دن میں آرام اور رات کو بے کار یا کارآمد مصروفیات کی وجہ سے جاگتے رہتے ہیں حالانکہ نیند اس بات کی متقاضی ہے کہ جب اس کا غلبہ ہونے لگے تو ہر کام چھوڑ کر پہلے اپنی نیند کو پورا کر لیا جائے۔ کیونکہ انسان پر اس کے جسم کا بھی حق ہے۔ جیسا کہ حدیث مبارکہ میں آتا ہے

إن لربك عليك حقا، ولنفسك عليك حقا، ولأهلك عليك حقا، فأعط كل ذى حق حقه[9]

ترجمہ: بے شک تم پر تمہارے رب کا حق ہے، اور تمہارے نفس کا تم پر حق ہے، اور تمہارے اہل خانہ کا تم پر حق ہے پس ہر حقدار کو اس کا حق ادا کرو۔

اللہ تعالیٰ نے ماہ رمضان المبارک میں کھانے پینے سے تو منع فرمایا ہے لیکن نیند کرنے سے بالکل منع نہیں فرمایا اس کا مطلب یہ ہے کھانے پینے کے بغیر یقیناً گزرا کیا جاسکتا ہے لیکن نیند کے بغیر یا نیند کے نظام میں خلل ڈال کر انسان اپنے آپ کو ذہنی اور جسمانی طور پر صحت مند نہیں رکھ سکتا آج کے اس دور میں لوگ جب پوری پوری رات ٹیلی ویژن، کمپیوٹر اور لیپ ٹاپ یا اسی طرح کی دوسری سائنسی ایجادات کے سامنے بیٹھ کر اپنی رات کی نیند اور آرام کو خود اپنے ہاتھوں سے تباہ کر دیتے ہیں تو اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ وہ خود بھی جسمانی، نفسیاتی، جذباتی اور روحانی سطح پر تباہی سے دوچار ہو جاتے ہیں جس کا منطقی انجام ڈپریشن اور فرسٹریشن کی شکل میں نکلتا ہے۔ لہٰذا اس معاملے میں دین اسلام کی ہدایت کو ہمیشہ پیش نظر رکھنے کی ضرورت ہے کہ عشاء کی نماز کے بعد سوائے دو کاموں "ذکر اللہ اور گھر کے ضروری امور کی انجام دہی" کے ماسوا بے دار رہنا ہرگز پسندیدہ عمل نہیں ہے۔ راتیں اگر ان دونوں کاموں کے بجائے کسی اور کام میں صرف کی جائیں تو وہ شیطانی وساوس، دجالی فتنے اور ابلیسی فساد کا شاخسانہ ہوا کرتی ہے لہٰذا ہم دنیا کے کسی جدید شہر، قصبہ یا پھر کسی دیہات میں ہی کیوں نہ رہائش پذیر ہوں دن اور رات کے خدائی نظام میں ہرگز خلل نہیں ڈالنا چاہیے ورنہ جہاں انسان رات کی پرسکون نیند اور آرام سے محروم ہو جاتا ہے وہیں صبح کی پرکیف ہوا، بھینی نسیم سحر اور خوشگوار فضا سے بھی محروم رہتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ فجر کے وقت کی برکتوں سے بھی محروم کر دیا جاتا ہے اور اُس کا اثر اس کی معاشی جدوجہد پر بھی پڑتا ہے۔ حدیث میں آتا ہے

نوم ا لصبح تورث الفقر(عن عثمان بن عفان رضى الله عنه عن النبى صلى الله عليه وسلم قال: " الصبحة تمنع الرزق " يعنى: نوم الغداة[10]

ترجمہ: صبح کی نیند (معاشی و روحانی) فقر کا باعث ہوا کرتی ہے۔

---

(9)أبو عبد الله محمد بن إسماعيل البخارى، صحيح البخارى، حديث:1968، ج_3، مطبوعة: دار طوق النجاة، بيروت، لبنان،1422ھ، ص:38

(10)أبو بكر محمد بن عبد الباقى قاضى المارستان، أحاديث الشيوخ الثقات(المشيخة الكبرى)، حديث:63، ج-2، مطبوعة: دار عالم الفوائد للنشر والتوزيع، مكة، السعودية،1422ھ، ص:495

حضرت عثمان بن عفان رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے روایت کیا فرمایا: صبح کی نیند رزق کو روکنے والی ہے۔یعنی نماز فجر کے بعد کی نیند۔

کا مصداق بن جاتا ہے۔ اہل کفر سے ہم اس ضمن میں کوئی گلہ نہیں کر سکتے ہیں لیکن اہل ایمان کے لیے شب بیداری، ذوق آگہی، زندہ دلی، قلب و باطن کی پاکیزگی اور نفس و روح کی زندگی کے ساتھ ساتھ شریعت، طریقت، معرفت اور حقیقت کی تلاش کا جو سفر رات کی پُر سکون وادی سے ہو کر گزرتا ہے اُسے دن کے ہنگامِ زندگی میں رہ کر تلاش کرنا از حد مشکل ہوتا ہے ۔ مسلمانوں کا زہد رات کے پہلے پہر سونا اور رات کے آخری پہر میں بے دار ہو کر نفس کے تزکیہ کے لیے صلوٰۃِ تہجد، تلاوت، تسبیح و تہلیل، ذکر و اذکار میں مشغولیت ہے۔

لہٰذا مسلمان ممالک میں رات کی شادیوں، ولیموں، دعوتوں، ملاقاتوں، اجتماعات، محافل اگرچہ کہ ذکر و فکر ہی کے نام پر انعقاد پذیر ہوتی ہوں اُس کی حوصلہ شکنی کی شدید ضرورت ہے۔ اس عمل سے معمولات زندگی کو صحت مند طریقہ سے جاری رکھنا بہت آسان ہو گا۔ نیند کی کمی انسان کے اعصابی نظام کو تہہ و بالا کر دیتی ہے جو بالآخر ڈپریشن سمیت مختلف امراض کا سبب بنتی ہے۔ لہٰذا ڈپریشن سے بچنے کا ایک بہت بڑا ذریعہ جلدی سونا اور صبح جلدی اٹھنا ہے ہمیں اپنے گھروں، اداروں، خانقاہوں اور تربیت کے مراکز میں اِس صحت مند رجحان کو فروغ دینے کی جتنی ضرورت آج ہے شاید اس سے پہلے کبھی نہ تھی تاکہ ایک بے دار ذہن، روشن فکر اور زندہ دل اور دماغ رکھنے والی امّت کو پروان چڑھایا جاسکے۔ رات کے ٹی وی پروگرامز، ٹاک شوز، تجزیوں، تبصروں، مکالموں، مناظروں اور گفتگو سمیت فلموں اور ڈراموں، اور واہی تباہی چیزوں کی قیمت پر رات کی نیند اور آرام کو تباہ کرنا ایسا ہی ہے جیسے کہ آپ غلاظت کی گہری دلدلوں میں کسی موتی کو چننے کے لیے سر دھڑ کی بازی لگائے ہوئے ہوں جس کا انجام خسر الدنیا والآخرہ (دنیا و آخرت کے نقصان) کے ماسوا کیا ہو سکتا ہے۔

ہم کیا کریں؟

1۔ ہم سب کی یہ ذمہ داری ہے کہ اس حقیقت کا ہمیشہ استحضار رکھیں کہ زندگی اللہ کی امانت ہونے کے ساتھ ساتھ پھولوں کی سیج نہیں بلکہ کانٹوں کا بستر ہے اور دنیا راحت و عافیت کدہ نہیں بلکہ مصائب کا گھر ہے اس لیے کسی شخص کا غم زدہ ہو جانا اُس کے ضعفِ ایمان کا نتیجہ ہر گز نہیں۔ جس طرح خوشی زندگی کی اک بدیہی کیفیت ہے بالکل اسی طرح غم بھی کوئی غیر معمولی چیز نہیں بلکہ انسانی زندگی کی ناقابل انکار حقیقت ہے۔ لہٰذا اگر کسی شخص کو کسی المیہ، سانحہ یا حادثہ پر غمزدہ دیکھیں تو یہ ایک فطری عمل ہے البتہ اگر کسی کو بے پرواہ دیکھیں تو جان لیں کہ یہ شخص خود ذہنی مریض "abnormal" ہے۔ کیونکہ غم کا کام غمزدہ کرنا اور حزن کا کام حزین کرنا ہے جبکہ خوشی کا کام خوش کرنا ہے لہٰذا برعکس نتائج اور اثرات انسان کے بارے میں شکوک و شبہات پیدا کرنے کا باعث ہوتے ہیں۔

2۔ مسلمان کی ایک صفت یہ ہے کہ وہ اللہ کی تقسیم پر ہمیشہ راضی رہتا ہے کیونکہ رنگ، نسل، قد، ذہن، عقل، ذہانت، عقلمندی، دولت، نکاح، اولاد، کامیابی، عزت، محبوبیت، شہرت سب رب تعالیٰ کی طرف سے مقدر کیا گیا ہے، لہٰذا ایک مومن کی یہ شان ہی نہیں کہ وہ دنیاوی معاملات میں اپنے سے زیادہ خوبیوں کے حامل شخص کو دیکھ کر

مایوس ہو جائے کیونکہ اللہ تعالیٰ نے ہر شخص کو کسی خاص مقصد کے لیے پیدا فرمایا ہے اور اس مقصد کے حصول و تکمیل کے لیے اس کا تعلق کسی خاص خطہ، رنگ، نسل، قوم، قبیلے اور خاندان سے جوڑا گیا ہے۔ یہ خالق کی اپنی منشا ہے جس میں انسان کی مداخلت روا نہیں، انسان اپنی چاہت کے مطابق رب کی مرضی کو موڑ سکتا ہے نہ توڑ سکتا ہے اور نہ ہی تبدیل کر سکتا۔ اگر دنیا کے تمام انسان مال، دولت، علم، حسن، قد کاٹھ، عزت شہرت میں برابر ہوتے تو ان تمام اوصاف کی قدر و قیمت ہی انسان کہ دل و دماغ سے محو ہو جاتی۔ ایک جیسے تو صرف جانور ہوا کرتے ہیں اگرچہ کہ ان میں بھی کچھ نہ کچھ فرق ہوتا ہے لیکن شاید انسان کی سطح کے شعور کے نہ ہونے کی وجہ سے انہیں اس کا احساس نہیں ہوتا۔ اللہ نے انسانوں میں کسی کو بہت کچھ دے کر بھی بہت ساری چیزوں سے محروم کیا ہوا ہے اور کسی کو بہت کچھ عطا نہ کرنے کے باوجود بھی بہت کچھ عطا فرما دیا ہے۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ اپنی ذاتی زندگی میں اللہ کی عطا کر دیا ان خوبیوں کو تلاش کرنے کی کوشش کی جائے جو ہر انسان میں ودیعت کر دہ ہے۔ بسا اوقات نہایت معمولی سی خوبی ارب ہا ارب روپیہ کی قدر و قیمت سے بھی زیادہ ہوا کرتی ہے۔

اس ضمن میں اس حقیقت کو بھی مستحضر رکھنے کی ضرورت ہے کہ دنیا کا اسٹیج ڈراموں کے لیے نہیں سجایا گیا ہے بلکہ یہ امتحان گاہ ہے جسے مادیت زدہ لوگوں نے رقص و سرور اور حظ و نشاط کا اسٹیج یا "Entertainment Club" سمجھ لیا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے واضح طور پر انسانیت کو یہ پیغام دیا کہ انسان کی دنیاوی زندگی امتحان ہے نہ کہ کھیل کھود اور موج مستی

الَّذِی خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَیَاۃَ لِیَبْلُوَکُمْ أَیُّکُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا(11)

ترجمہ: جس نے موت اور زندگی کو (اِس لئے) پیدا فرمایا کہ وہ تمہیں آزمائے کہ تم میں سے کون عمل کے لحاظ سے بہتر ہے۔

قرآن کی یہ آیت مبارکہ اہلِ ایمان سے اس بات کا مطالبہ کرتی ہے کہ ان کے "بہتر مستقبل" کی بنیاد دنیا کی زندگی کا صالحیت اور تقویٰ پر مبنی ہونا ہے۔ اللہ کی نظر میں خوبصورت اور بہترین طرزِ زندگی اس کائنات کی سب سے بہترین ہستی جناب محمد رسول اللہ ﷺ کی ذات مبارکہ کی ہے، جسے رب تعالیٰ نے انسان کو بطورِ انعام اور نعمتِ عظمیٰ کے عطا فرمایا ہے۔

لَقَدْ کَانَ لَکُمْ فِی رَسُولِ اللّٰہِ أُسْوَۃٌ حَسَنَۃٌ لِمَنْ کَانَ یَرْجُو اللّٰہَ وَالْیَوْمَ الْآخِرَ وَذَکَرَ اللّٰہَ کَثِیرًا۔(12)

ترجمہ: فی الحقیقت تمہارے لئے رسول اللہ (ﷺ کی ذات) میں نہایت ہی حسین نمونہ (حیات) ہے ہر اُس شخص کے لئے جو اللہ (سے ملنے) کی اور یومِ آخرت کی امید رکھتا ہے اور اللہ کا ذکر کثرت سے کرتا ہے۔

---

(11) القرآن، سورۃ الملک 2:67

(12) القرآن، سورۃ الاحزاب 21:33

حضور ﷺ کی زندگی ایک جامع اور کامل انسان کی زندگی ہے آپ کی پوری حیاتِ طیّبہ تکالیف، مشکلات، مصائب، آلام اور مخالفین کی طرف سے جبر، تشدّد اور سب و شتم کو سہنے میں گزری ہے لہٰذا کسی مشکل مرحلہ پر ناشکری کا رویّہ اختیار کرنے سے گریز کرنا چاہیے اور ملے ہوئے پر راضی رہنا چاہیے۔

3۔ احساس برتری انسانی مزاج کی وہ کیفیت ہے جس کا شکار اپنی کسی خوبی کی وجہ سے اپنے کو "الحق" سمجھتا ہے۔ معلوم انسانی تاریخ میں قابیل، شدّاد، نمرود، فرعون، ہامان اور قارون سے لے کر آج اکیسویں صدی میں شرق و غرب اور عرب و عجم میں موجود بعض انسان اپنے آپ کو سپر ہیومن "Super human" سمجھ کر باقی انسانوں پر اپنی الوہیت جتلانے کے لیے متکبرانہ اور سرکشی پر مبنی رویّہ اختیار کر لیتے ہیں جس کے نتیجہ میں وہ خود کو عزت و تکریم کے کوہِ ہمالیہ پر جبکہ باقی کل انسانوں کو ذلّت کی دلدل کا شکار سمجھتے ہیں۔ لیکن حقیقت یہ ہوتی ہے کہ ایسا آدمی جو زمین پر رہنے کے باوجود اپنے آپ کو پہاڑوں سے بلند سمجھتا ہو اس کی حیثیت باقی انسانوں کی نگاہ میں ایک حقیر نقطہ سے زیادہ نہیں ہوا کرتی۔ لہٰذا ایسا انسان جو اپنی ذات کے خول و حصار میں بند رہتا یا پھر اپنا رونا روتا ہے بالآخر ایک ایسے المیہ سے دوچار ہو جاتا ہے جس میں وہ صرف اپنے سے نیچے کی دنیا کو دیکھتا اور جانتا ہے چنانچہ وہ برتری کے احساس "Superiority Complex" کا شکار ہو جاتا ہے۔ ایسے انسان کی حیثیت اُس بادشاہ کی سی ہو جاتی ہے جس کی کوئی رعایا نہ ہو اس لیے یہ شخص انسان کی محبت، انسیت اور لمس سے محروم ہو جاتا ہے۔ خود ساختہ احساس برتری کے مارے ہوئے یہ "بڑے لوگ" اپنی خواہشات کی جیل میں اس بری طرح محصور ہو جاتے ہیں کہ پسِ زنداں انہیں کچھ نظر نہیں آتا۔ اسی لیے ایک مسلمان کو اپنی تمام تر دولت و ثروت اور جاہ حشت اور عہدہ منصب کے باوجود یہ بات ہمیشہ پیش نظر رکھنی چاہیے کہ وہ اللہ تعالیٰ کا بے دام بندہ اور غلام ہے اور غلام کے پاس جو کچھ ہوتا ہے وہ اس کے آقا کی ملکیت ہوتا ہے، جس پر خود اس کی ملکیت کا دعویٰ ہو ہی نہیں سکتا کیونکہ اگر انسان کی اپنی ملکیت دنیا کی کسی چیز پر ثابت ہوتی تو قبر و حشر میں مواخذہ کس بات کا ہوتا؟

اسی طرح احساس کمتری میں مبتلا افراد جو اچھی نوکری، ملازمت، تجارت یا مناسب کام سے محروم رہنے، اور حسن و جمال سے تہی دامن ہونے کی وجہ سے مقدّر کی خرابی کا شکوہ کرتے رہتے ہیں وہ دراصل خود اپنے ہی ہاتھوں محرومی کی بھینٹ چڑھ جاتے ہیں۔ زندگی میں سمت کے غلط تعین سے جو تباہی آتی ہے وہ پوری زندگی کی صبح و شام، مال و دولت، قابلیت و صلاحیت، فیصلوں اور ارادوں غرض ہر چیز کو غلط سمت اور غلط راہ پر ڈال دیتی ہے۔ لہٰذا صحیح اور درست سمت کے تعین سے پوری زندگی اور اس کے اعمال کی سمت درست ہو جاتی ہے۔ کسی انسان کے پاس کچھ ہونا یا نہ ہونا ذاتی کمال نہیں، رب کی عطا ہے۔ جاہلوں کے پاس بے پناہ دولت اور مالدار لوگوں کا جاہل ہونا۔ علماء کے ساتھ فقر کا ہونا اور غربت کا اہل علم پر اکثر و بیشتر سایہ فگن رہنا، حسینوں کا گنوار رہنا اور مہذّبوں کا حسن و جمال سے محروم رہنا، دانشمندوں کا مصائب میں مبتلا ہونا اور بے عقلوں کا بے فکر ہونا کسی نظر سے پوشیدہ نہیں لہٰذا اللہ تعالیٰ نے اپنے تخلیقی نقشہ میں کسی کو بھی اپنی نعمتوں سے محروم نہیں کیا اور بفرض محال کسی انسان پر یہ محرومی کے آثار نظر بھی آتے

ہوں تو تب بھی اس کے بدلے میں اُس کے پاس جو کچھ ہے وہ کونسا اُس کا حق تھا کہ اُسے ملے۔ یہ تو اُس ربِّ کائنات کی کرم نوازی اور احسان ہے کہ اُس نے ہمیں جانور نہیں بنایا اور نہ ہی وحوش و بہائم کے چمڑے میں ملفوف فرمایا ہے اس لیے ہر حالت میں ایک مومن کی شان یہ ہے کہ وہ اپنی زبانِ قال و حال سے "الحمد للہ علیٰ کل حال" پڑھتا رہے اس سے ڈپریشن جیسا موذی مرض اُس کے قریب نہیں آپائے گا (ان شاء اللہ)۔

4۔ انسانوں کے ساتھ شدید محبت و نفرت انسان کو بالآخر ڈپریشن کا شکار کر دیتی ہے کیونکہ انسانی محبتوں میں اصل وجہ کوئی نہ کوئی غرض و لالچ کی ہے اور جب کسی انسان کی وہ غرض پوری نہ ہو تو انسان پر مایوسی کی کیفیت کا طاری ہونا لازم ہو جاتا ہے، اللہ تعالیٰ نے انسان کے جذبہ محبت کو ختم کرنے کے بجائے اُس کا رخ اپنے اور اپنے حبیب ﷺ کی طرف پھیر دیا ہے چنانچہ فرمایا:

"وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَتَّخِذُ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَنْدَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ"(13)

ترجمہ: اور لوگوں میں بعض ایسے بھی ہیں جو اللہ کے غیروں کو اللہ کا شریک ٹھہراتے ہیں اور ان سے "اللہ سے محبت" جیسی محبت کرتے ہیں، اور جو لوگ ایمان والے ہیں وہ (ہر ایک سے بڑھ کر) اللہ سے بہت ہی زیادہ محبت کرتے ہیں۔

اور دوسری جگہ فرمایا"

قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ(14)

ترجمہ: (اے حبیب!) آپ فرمادیں: اگر تم اللہ سے محبت کرتے ہو تو میری پیروی کرو تب اللہ تمہیں (اپنا) محبوب بنا لے گا اور تمہارے لئے تمہارے گناہ معاف فرمادے گا، اور اللہ نہایت بخشنے والا مہربان ہے۔

آقائے کریم ﷺ نے فرمایا کہ تمہارا ایمان اُس وقت تک مکمل نہیں ہو سکتا جب تک تمہارے دلوں میں میری محبت ہر دوسری چیز کے مقابلہ میں زیادہ نہ ہو جائے۔

عن أنس، قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم «لا يؤمن أحدكم، حتى أكون أحب إليه من والده وولده والناس أجمعين(15)

ترجمہ: حضرت انس کہ حضور ﷺ نے فرمایا: تم میں سے کوئی شخص اُس وقت تک کامل ایمان والا نہیں ہو سکتا جب تک میں اُس کے لیے اُس کے والد، اُس کے بیٹے اور باقی تمام لوگوں سے زیادہ محبوب نہ ہو جاؤں۔

---

(13) القرآن، سورة البقرة165:2

(14) القرآن، سورة آل عمران31:3

(15) أبو عبد الله محمد بن إسماعيل البخاري، صحيح البخاري، حديث:15، ج:1، مطبوعة: دار طوق النجاة، بيروت، لبنان، 1422ھ، ص:12

" اور اسی پر موقوف نہیں رکھا بلکہ انسانی چاہتوں، آرزوؤں، تمناؤں کا وہ بحرِ بے کراں اُس کے چاروں طرف ٹھاٹھیں مار رہا ہوتا ہے اور عموماً ہر آدمی اُن بلند و بالا چاہتوں کی نظر ہو جایا کرتا ہے، ان کو بھی رسول اکرم ﷺ نے اپنی چاہتوں کے تابع کرنے کا حکم دیا ہے۔

آقائے کریم ﷺ نے فرمایا:

لا يؤمن أحدكم حتى يكون هواه تبعا لما جئت به[16]

ترجمہ: "تم میں سے کوئی شخص اس وقت تک کامل ایمان والا نہیں ہو سکتا جب تک اُس کی چاہتیں اور خواہشیں اُس "دین" کے تابع نہ ہو جائیں جو میں لے کر آیا ہوں۔

5۔ ہم سب کو اس بارے میں شرح صدر ہونا چاہیے کہ دنیا کی دوڑ میں ہر انسان اوّل نہیں آسکتا کیونکہ دوڑ کا مقصد ہی یہ ہوتا ہے کہ کوئی پہلا ہو، کوئی دوسرا، تیسرا اور چوتھا ہو اور یا پھر کوئی سب سے آخر میں ہو لیکن اس کا مطلب یہ ہرگز نہیں کہ دوڑ میں پہلے درجہ پر فائز ہونے والا آدمی ہی ہر لحاظ سے قابلِ تعریف جبکہ پیچھے رہنے والا انسانی اوصاف سے بالکل تہی دامن ہے۔ یہ درجاتِ تفاوت(Division of status)لوگوں کے مابین مثبت، تعمیری اور ترقی پر مبنی سرگرمیوں کو جاری رکھنے کا ایک بہانہ ہے وگرنہ اللہ تعالیٰ تمام انسانوں کو ایک ہی جیسی قوت، صلاحیت، حسن، علم اور دانش کی دولت عطا فرما دیتا تو زندگی بے رونق ہو جاتی۔ لیکن آپ تصور کریں کسی ایسے گاؤں کا جس میں تمام لوگ ہر چیز میں بالکل یکساں اور برابر ہوں کوئی بھی شخص دوسرے سے صلاحیت کے اعتبار سے نہ کم ہو اور نہ زیادہ۔ اسی طرح اپنے جملہ اوصاف کے لحاظ سے تمام لوگ ایک ہی مقام و مرتبہ کے حامل ہوں تو آخر ایسی بستی میں کون بڑا اور کون چھوٹا، کون صحیح اور کون غلط، کون سچا اور کون جھوٹا، کون حق اور کون باطل، کون حاکم اور کون محکوم، کون آمر اور کون مامور، کون خوبصورت اور کون بدصورت، کون دولت مند اور کون غریب، کون مشورہ دینے اور کون مشورہ لینے والا، کون پڑھنے اور کون پڑھانے والا، کون سیکھنے اور کون سکھانے والا، کون بتانے اور کون سننے والا ہو گا؟ ایسی جگہ عجائب گھر "Museum" تو کہلائی جاسکتی ہے انسانوں پر مشتمل کوئی بستی ہرگز نہیں، کیونکہ انسانوں کا تو پتہ ہی اُن کے مابین درجات کے تفاوت سے لگتا ہے۔

زندگی کے دوڑ میں وہ لوگ جو ہر قیمت پر تمام لوگوں سے آگے نکل جانے کے خواہشمند ہیں، اُنہیں جب تک زندگی کی اس حقیقت کا ادراک نہیں ہو گا کہ یہاں ہر درجہ پر ایک مزید درجہ اور ہر ایک رتبہ پر ایک اور رتبہ ہے تو ایسے افراد مسلسل ڈپریشن، فرسٹیشن اور سٹریس کا شکار رہیں گے اور خود اپنے ہاتھوں زندگی کی قدر و قیمت کھوتے چلے جائیں گے۔ لہٰذا جس طرح اللہ تعالیٰ نے انسانوں میں مرد، عورت، بچے اور بوڑھے، عقلمند اور نادان کے فرق کو اپنی تخلیق کا نقشہ بنایا ہے اُسی طرح انسانوں میں درجاتِ فضیلت کی تقسیم بھی اُس کی عطا کردہ ہے لہٰذا انسان جہاں ہو جیسے ہو اور جو بھی ہو اگر اُس کا رویّہ صبر و شکر پر مبنی ہو گا تو وہ اپنی ناامیدی کی ظلمت کو امید کے دیے سے روشن

---

(16) أبو عبد الله محمد بن إسماعيل البخاري، قرة العينين برفع اليدين في الصلاة، حديث:43، مطبوعة: دار الأرقم للنشر والتوزيع، الكويت، 1404ھ، 1983م، ص:37

اور بے بسی کی تاریکی کو عزم وہمت کے چراغ سے منور کر سکتا ہے۔ ایسا شخص ہی ہر بات میں اپنے آپ کو مجبور جاننے کے بجائے اللہ کی دی ہوئی قوّت، ہمت اور طاقت سے مشکلات کے ہر ہمالیہ کو سر کرنے کا جذبہ زندہ رکھ سکتا ہے۔ لہٰذا انسانوں کے مابین اس تقسیم کو مایوسی کا سبب سمجھنا یہ اللہ اور اس کے رسول کے احکامات سے لاعلمی یا بے پرواہی پر مبنی رویہ ہے جس کا نتیجہ ڈپریشن اور فرسٹیشن کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے اور پوری زندگی کے حسن کو غارت کر کے رکھ دیتا ہے۔

6۔ زندگی کے تحفظ اور انسانیت کے بقا کے لیے دین کا کردار ناقابل فراموش ہے۔ جس شخص میں جتنی زیادہ دینی تعلیمات اپنی اصل روح کے ساتھ موجود ہوں گی وہ شخص اتنا ہی زیادہ مطمئن ہو گا اور جو شخص دین سے جتنا زیادہ دور ہو گا اُس کے لیے اپنے باطن اور روح کو غذا کی فراہمی اتنا ہی مشکل ہو گی، روحانی تسکین کے نام پر شیطان اور اس کے چیلوں کے وساوس کا شکار بننا دین سے دور شخص کے لیے بہت آسان ہو جایا کرتا ہے۔ جو آدمی اللہ کو رب نہیں مانتا اسے بالآخر اپنی خواہش ہی کو رب بنانا پڑتا ہے۔

أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَى عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَى سَمْعِهِ وَقَلْبِهِ وَجَعَلَ عَلَى بَصَرِهِ غِشَاوَةً فَمَنْ يَهْدِيهِ مِنْ بَعْدِ اللَّهِ أَفَلَا تَذَكَّرُونَ(17)

ترجمہ: کیا آپ نے اس شخص کو دیکھا جس نے اپنی نفسانی خواہش کو معبود بنا رکھا ہے اور اللہ نے اسے علم کے باوجود گمراہ ٹھہرا دیا ہے اور اس کے کان اور اس کے دل پر مُہر لگا دی ہے اور اس کی آنکھ پر پردہ ڈال دیا ہے، پھر اُسے اللہ کے بعد کون ہدایت کر سکتا ہے، سو کیا تم نصیحت قبول نہیں کرتے۔

انسان کی خواہشِ نفس اگر اللہ اور اس کے رسول ﷺ کے احکام کے تابع نہ ہو تو پھر لازماً وہ شیطان کے تابع ہو جایا کرتی ہیں۔ انسان اپنے ہر کام سے کسی کی خوشی کا طلبگار ہوتا ہے اگر اُس کے دل میں اللہ اور اس کے رسول کو خوش کرنا مقصود نہیں تو وہ لامحالہ کسی انسان یا شیطان کو خوش کر رہا ہو گا۔ انسان اللہ کے سامنے اپنے عبد (بندہ یا غلام) ہونے کا اقرار کر لے تو پھر وہ اپنے معبودِ حقیقی کی رضا کا ہی جویا ہوتا ہے اور اگر وہ رب کے سامنے اپنی عبدیت کے اظہار پر راضی نہ ہو تو براہِ راست یا بالواسطہ شیطان کو اپنا معبود بنا لیتا ہے لہٰذا وہ ہر وہ کام کرتا ہے جس سے شیطان خوش ہو۔ شیطان کی خوشی کے متلاشی ویسے ہی ٹھوکر کھا رہے اور مارے مارے پھر رہے ہوتے ہیں جس طرح عام انسانوں میں سے کچھ لوگ ظالم و جابر، فاسق و فاجر، شریر اور خبیث قسم کے لوگوں کی رضا کے طلبگار جو اپنی زندگی اُن فسّاق و فجار کی اطاعت و خدمت میں وقف کر کے خود سراپا شر اور ظلم بن جایا کرتے ہیں۔ اسی لیے انسان یا تو حزب اللہ کا فرد ہوتا ہے یا پھر وہ حزب الشیطان کا کارندہ ہوتا ہے۔ لہٰذا بحیثیت اہلِ ایمان ہونے کے ہم سب سے دین کا بنیادی تقاضہ یہ ہے کہ ہم شعوری سطح پر اپنے عبد الرحمن اور عبد اللہ ہونے کا اعتراف کریں اور اُس کے تقاضوں کو سمجھنے کی کوشش کریں ورنہ حق و باطل میں امتیاز کے بجائے ہم تلبیسِ ابلیس کا شکار ہو جائیں گے۔ اللہ کا بندہ اپنے ہر عمل سے خواہ وہ چھوٹا ہو یا بڑا ہلکا ہو یا بھاری نظر آنے والا ہو یا نہ ہو، رب کی رضا کو مسلسل طلب کرنے کا جذبہ زندہ رکھ کر جادہ حق پر گامزن رہتا ہے۔ اُس کا زادِ سفر ایمان، اس کا اسلحہ تقویٰ اور اُس کی منزل راضیۃً مرضیۃً ہوا کرتی ہے۔ لہٰذا مسلم معاشروں

(17) القرآن، سورۃ الجاثیۃ 23:45

میں کوئی انسان بے دین، لادین یا غیر عملی مسلمان نہیں ہو سکتا۔ مسلمان ہونے کا دعویٰ ہی دیندار ہونے اور عملی طور پر مسلمانیت کا اقرار ہے اس لیے مسلم معاشروں میں لبرلز، سیکولرز، سوشلسٹ، کمیونسٹ اور مارکسسٹس اور آزاد خیال و آورہ منش لوگوں کا تصور ہو ہی نہیں سکتا۔ دینی تعلیمات کی تعبیر میں اجماعی و تاریخی تعبیرات سے دستبرداری کو کبھی بھی مسلم معاشروں میں اصل الاصول کے طور پر قبول نہیں کیا گیا لہٰذا کسی بھی مسلمان کا دین سے کمزور تعلق یا بے عملی کی صورت تو ممکن ہو سکتی ہے لیکن دین سے لاتعلقی اور دوری کا رویّہ کبھی کسی بادشاہ کے لیے قبول نہیں کیا جاسکا تو ہما اور شما کے لیے کس طور پر قبول کیا جاسکتا ہے۔ خوشی اور غمی کا کوئی موقع یا دن و رات کا کوئی لمحہ یا پھر کُل و شرب اور لین دین کا کوئی بھی معاملہ کسی بھی صورت میں دین کی ہدایت سے دستبرداری کی صورت میں نہیں برتا جاسکتا۔ چنانچہ مسلمانوں میں ایسا آدمی جو اسلام اور مسلمان ہونے کے دعویٰ کے ساتھ اسلام اور مسلمانوں سے کوئی تعلق نہ رکھتا ہو اُس کے لیے ڈپریشن اور فرسٹریشن کی بیماریاں منہ کھول کر ہڑپ کرنے کے لیے ہر وقت تیار رہتی ہیں کیونکہ اللہ کے ساتھ لاتعلقی، رسول کریم ﷺ کی ذات سے بے رغبتی، اللہ کے کلام سے دوری، آخرت سے بے نیازی اور قیامت کے دن کی جوابدہی سے بے پرواہی انسان کی شخصیت کو دنیا کا غلام بنا دیتی ہے۔ دنیا اور اُس کے اسباب کے ساتھ شدید محبّت اور پھر اُن سے محرومی بالآخر انسان کو پہ در پہ نفسیاتی، قلبی، باطنی اور روحانی امراض کا شکار کر دیتی ہے۔

7۔ جس طرح انسانی جسم صبح و شام غذا اور خوراک کا محتاج ہوتا ہے بالکل اسی طرح انسانی روح بھی غذا کی محتاج ہوتی ہے۔ مادّی بدن مادّی غذا کے ذریعہ تسکین پاتا ہے جبکہ روحانی وجود روحانی غذا کی محتاج ہوا کرتی ہے۔ جسم بھوک اور پیاس کی شدّت میں پانی اور خوراک سے راحت کا سامان حاصل کرتا ہے جبکہ انسانی روح کی بھوک اور پیاس جس ذریعہ سے ختم ہوتی اُسے مذہبی اصطلاح میں اللہ کا ذکر کہا جاتا ہے۔ اللہ کا ذکر ایک طرف انسان کی روحانی ضروریات کو پورا کرتا ہے دوسری طرف اُسے ہر وقت اپنے رب سے جوڑے رکھتا ہے اسی لیے اللہ تعالیٰ نے اپنے ذکر کا حکم دیا ہے۔

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ(18)

ترجمہ: جو لوگ ایمان لائے اور ان کے دل اللہ کے ذکر سے مطمئن ہوتے ہیں، جان لو کہ اللہ ہی کے ذکر سے دلوں کو اطمینان نصیب ہوتا ہے۔

چنانچہ ہر وہ شخص جو جس درجہ میں زیادہ ذاکر ہو گا اُس کے اطمینان کی کیفیت بھی اُسی درجہ کی ہو گی اور یہ صرف دعویٰ نہیں ہے مسلمانوں کی تاریخ و تہذیب اس بات پر گواہ ہے کہ اُن کے ہاں اولیاء سے بھی نچلے درجہ کے لوگ جنہیں سالکین کہا جاتا ہے وہ اپنی غربت، تنگدستی، فاقہ کشی، مادّی کمزوری، رزق کی قلّت، کاروبار کے خسارے، اللہ کی راہ میں جان و مال کے اتلاف کے باوجود ذکر اللہ کی قوت و برکت سے سکون و اطمینان کے اُس درجہ پر فائز چلے آرہے ہیں جو کسی بھی امیر ترین غیر مسلم شخص کو بھی شاید لاکھویں درجہ میں بھی نصیب نہ ہو۔ ان سالکین کے خستہ حال بوسیدہ کپڑوں، پھٹی ہوئی جرابوں، کٹی ہوئی چپلوں، سوکھی اور باسی روٹیوں، ٹوٹے ہوئے مکانات، اُجڑے ہوئے گھروں، اور وسائل زندگی کی کم یابی کے باوجود اُن کا توانا

---

(18) القرآن، سورۃ الرعد28:13

قلب رضائے الٰہی کی انمول دولت سے مالا مال ہوتا ہے۔ آج بھی جو مسلمان ذکرِ الٰہی سے جس درجہ میں وابستہ ہے خواہ وہ ذکر لسانی ہو، قلبی ہو، ذکر عملی ہو، ذکر عبادتی ہو اس کی زندگی اتنی ہی مطمئن ہوتی ہے۔ ذاکر کی مثال اس مسافر کی سی ہوتی ہے جسے کڑکتی دھوپ اور شدّت کی گرمی میں گھنے درخت کا سایہ اور پینے کے لیے ٹھنڈا اور شیریں پانی میسر آجائے۔

ذکرِ الٰہی جہاں ایک کیفیت کا نام ہے وہیں ایک حقیقت کا نام ہے، اللہ کا ذکر کر کے بندہ اپنے آپ کو ایسے ہی محسوس کرتا ہے گویا کہ لڑکھڑاتے ہوئے چھوٹے سے بچے نے قدم اٹھانے کے لیے اپنی انگلی اپنے مربّی کے ہاتھ میں دے دی ہو جو اُسے ہر قدم پر تھام کر گرنے، زخمی ہونے سے بچا رہا ہو اور ہر قدم پر اُس بچے کو یہ اطمینان ہو کہ اُس کا یہ مربّی اُس کو چاروں طرف سے گھیر کر اُس کی حفاظت کے لیے کھڑا ہے لہٰذا ذکرِ الٰہی کسی میکانکی عمل کا نام نہیں ہے بلکہ انسانی معاشرہ اور سماج میں زندگی کی روح کو پھونکنے کا وہ عمل ہے جس کے ذریعہ معاشروں کی عملی استعداد کامیابی کے سانچہ میں ویسے ہی ڈھل جایا کرتی ہے جس طرح ایندھن قوت کی شکل اختیار کر کے بھاری بھر کم گاڑیاں، ریل، پانی اور ہوائی جہاز دوڑانے لگتی ہے۔ اس لیے جس آدمی کا ذکر الٰہی سے جتنا گہرا اور مستقل تعلق ہو گا اُس کے لیے زندگی کے معاملات کو سمجھنا، برتنا اور عمل کے قالب میں ڈالنا اُتنا ہی آسان ہو گا اور اگر کوئی ذکرِ الٰہی کے اس عمل کو ملا، مولوی، صوفی یا کسی پیر فقیر کا عمل سمجھ کر رد کر دے تو پھر وہ اپنے لیے قدرت کی طرف سے عطا کردہ روحانی حفاظتی حصار "Spiritual immune system" کو قبول کرنے سے انکار کر دیتا ہے جس کے نتیجے میں اُس پر پاگل پن، دیوانگی، افسردگی، مایوسی، خوف، وحشت اور دہشت کے سایوں کا دراز ہونا لازمی امر ہے۔

8۔ زندگی کی حقیقت یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے اسے مشکل ہی میں پیدا کیا ہے لہٰذا پوری زندگی مشکلات تکلیف و مصائب سے دوچار ہونا یہ کوئی عجیب شئے نہیں بلکہ انسانی زندگی کی ناقابل تردید حقیقت اور فطری عمل ہے اس لیے کسی بھی بیماری یا نقصان پر پریشان ہونا یا کسی سانحہ اور حادثہ پر دل ہارنا مومن کا شیوہ نہیں، مومن تو ہر چھوٹے نقصان پر بھی "انا للہ وانا الیہ راجعون" پڑھتا ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ ہمارے مالک نے ہمارے لیے اگر کسی دکھ، درد یا غم کو اپنی حکمت کے تحت اور ہمارے دنیاوی و اخروی فوائد کے لیے پسند فرمالیا ہے تو ہم اُس کی رضا پر راضی ہیں۔ لہٰذا نوجوان نسل اور اپنی اولادوں کو یہ حقیقت باور کروانی چاہیے کہ دنیا کی زندگی عیش و عشرت اور مسرت کے حصول کے لیے نہیں ہے بلکہ زندگی میں ضروریات کو پورا کر کے مقصد زندگی کے حصول کے لیے ایک مسلمان پوری زندگی محنت، مشقت اور جدوجہد کرتا ہے لہٰذا یہاں کی راحت اور تکلیف، خوشی اور غمی دونوں عارضی اور فانی ہیں اس پر پریشان ہونا فطری امر ہے لیکن اس پریشانی کو اپنے اوپر طاری کر لینا کسی طرح سے بھی اسلامی رویّہ نہیں ہو سکتا۔ نئی نسل کو مستقل یہ سبق یاد کروایا جائے کہ زندگی کی مشکلات سے نمٹنا اور عہدہ برا ہونا اک مومن کا شیوہ ہے حضور ﷺ اور صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کی زندگی اس ضمن میں ہم سب کے لیے قابل تقلید نمونہ ہے ہمیں چاہیے کہ مشکل صورتحال سے ایمان کی سلامتی کے ساتھ گزرنے کے لیے صحابہ کرام رضی اللہ عنہم اور امہات المؤمنین رضی اللہ عنہن، بناتِ طیّبات کی زندگیوں کا بغور مطالعہ کریں تاکہ زندگی کے کسی بھی مرحلہ پر ہمارے حوصلے پست نہ ہونے پائیں بلکہ جرأت، ہمت، بہادری اور سب سے بڑھ کر قوّتِ ایمانی کے ساتھ ہم زندگی کی تمام صورتحال سے گزرنے کی قوت پیدا کر سکیں۔

9۔ صبر و شکر کی کیفیت اللہ تعالیٰ کے فیصلوں پر تسلیم و رضا کا عملی نمونہ ہے کہ رب دے دے تو اُس پر شکر کیا جائے اور واپس لے لے تو اُس پر صبر کیا جائے۔ صبر اور شکر کا عنوان صرف چند باتوں تک محدود نہیں ہے ہمارا عمومی مزاج یہ ہے کہ شاید کسی خاص بات پر صبر کرنے سے ہم نے صبر کرنے کا حق ادا کر دیا ہے یا کھانا کھانے کے بعد زبان سے شکر کے الفاظ ادا کر کے شکر کرنے کے حق کی ادائیگی سے سبک دوش ہو چکے ہیں۔ صبر و شکر اتنا چھوٹا عمل نہیں ہے بلکہ اللہ کو مطلوب صبر و شکر وہ ہے جو زندگی کے ہر موڑ اور ہر قدم پر چھوٹی سی مصیبت سے لے کر بہت بڑے سانحہ تک بندہ کو صابر و شاکر بنا دے۔ صبر کرنا مومن کو آزمائش کی بھٹّی سے کندن بنا کر نکال دیتا ہے۔ اسی طرح چھوٹی نعمت سے لے کر بڑی نعمت تک اور جان، مال، اولاد، صحت، دولت، قوت، عہدہ، طاقت، حکومت، قابلیت، صلاحیت، شہرت، عزت، عظمت، رفعت سمیت ہر خوبی پر شُکر کرنا اور ہر وقت شکر کرنا کہ بندہ سراپا شُکر بن جائے یہ بندۂ مومن کی شان ہے۔ یعنی ہر وہ جگہ جہاں غیر مومن شُکر کرنے کا تصوّر نہ کر سکے وہاں شُکر کی کثرت مومن کے ایمان کی قوّت کا اعلان ہوا کرتا ہے۔ جو آدمی ہر تکلیف پر صبر اور ہر عطا پر شکر کرنے والا بن جائے اُسے ٹینشن اور ڈپریشن جیسے موذی امراض کو پالنے کے لیے فرصت کہاں مل سکتی ہے کیونکہ وہ غم، تکلیف، دکھ اور بیماری جس نے ڈپریشن اور ٹینشن میں مبتلا کرنا ہوتا ہے بندۂ مومن اُس کا سامنا کرنے پر صبر اور شکر کر کے اللہ تعالیٰ سے اجر پا رہا ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ مومن کا یہ ایمان ہے کہ صبر اور شکر کرنے والا مومن اللہ کو بہت محبوب ہوتا ہے کیونکہ وہ اللہ کے فیصلوں پر اپنی رضا کا بھرپور طریقے سے اعلان کرتا ہے اور جو اللہ کو محبوب جانے وہ اللہ کی نگاہ میں بھی محبوب ہو جایا کرتا ہے، انسان کا رب کی نگاہ میں محبوب ہونے کا ظاہری نتیجہ اُس کی زندگی میں محبت، سکون، چین اور اطمینان ہوا کرتا ہے لہٰذا روحانی و نفسیاتی صحت کے یہ اوصاف جس وجود میں مجتمع ہوں وہاں ڈپریشن اور ٹینشن جیسے موذی امراض اپنا ڈیرہ جمانے کے لیے کوئی جگہ نہیں پا سکتے۔

10۔ مومن کی ایک صفت یہ ہے کہ وہ سخی و فیّاض اس درجہ میں ہوتا ہے کہ انتہائی شدید ضرورت کے وقت بھی وہ اپنے دوسرے ضرورت مند بھائی کی احتیاج براری کو اپنی ضرورت پر فوقیت دیتا ہے۔

وَيُؤْثِرُوْنَ عَلٰٓى اَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ ۭ وَمَنْ يُّوْقَ شُحَّ نَفْسِهٖ فَاُولٰۗىِٕكَ هُمُ الْمُفْلِحُوْنَ○ (19)

ترجمہ: یہ اپنے سینوں میں اُس (مال) کی نسبت کوئی طلب (یا تنگی) نہیں پاتے جو اُن (مہاجرین) کو دیا جاتا ہے اور اپنی جانوں پر انہیں ترجیح دیتے ہیں اگرچہ خود اِنہیں شدید حاجت ہی ہو، اور جو شخص اپنے نفس کے بُخل سے بچا لیا گیا پس وہی لوگ ہی بامراد و کامیاب ہیں۔

انسانی مزاج میں جمع و ارتکازِ دولت ایک ناقابل انکار حقیقت ہے لیکن یہ اُسی طرح غیر مطلوب ہے جس طرح غیض و غضب فطرتِ انسانی کا حصہ ہونے کے باوجود اپنے عمومی اطلاق کے اعتبار سے ناقابلِ تحسین رویّہ ہے۔ بیسویں صدی کے بعد کا انسان اپنے مزاج کے اعتبار سے مال و دراہم و دینار کا بندہ اور حرص و ہوس اور بُخل کا مجسمہ بن کر رہ گیا ہے وہ مال کمانا اور زیادہ کمانا بلکہ اس سے بھی بڑھ کر کثرت کے ساتھ مال جمع کرنا چاہتا ہے، کیونکہ اُسے بار بار جدید تعلیمی اداروں میں یہ سبق پڑھایا جاتا

(19) القرآن، سورۃ الحشر 59:9

ہے کہ زندگی لا محدود خواہشات سے عبارت ہے جبکہ ان خواہشات کے حصول کے لیے ذرائع محدود ہیں، چنانچہ وہ اپنے غیر محدود Unlimited خواہشات کو حاصل کرنے کے لیے بے پناہ مال حاصل کرنا چاہتا ہے اور یہ اسی وقت ممکن ہے جب زیادہ کما کر کے زیادہ جمع کیا جائے اور زیادہ جمع کرنا عقلِ انسانی کے مطابق اس وقت تک ممکن نہیں جب تک مال کو خرچ ہونے سے بچایا جائے۔ موجودہ سرمایہ دارانہ نظام نے انسان کی لا محدود دولت کی خواہش کو سرمایہ کی شکل میں منتقل کر کے اُس کی خواہش کو پورا کرنے کے لیے راہ کو ہموار کر دیا ہے یعنی اب سرمایہ جو مال و دولت سونے اور چاندی کے سکوں کی شکل میں ہوتا تھا، کریڈٹ کارڈ کی شکل میں بدل گیا ہے۔ چنانچہ کسی ارب پتی کو بھی آج اپنے مال و دولت کو اپنی یا جانوروں کی کمر پر لاد کر اٹھانے اور لیجانے کی ضرورت باقی نہیں رہی بلکہ بینکنگ نظام کے ذریعہ سے آپ جب چاہیں اور جہاں چاہیں اپنی خواہش اور ضرورت کو پورا کرنے کے لیے سرمایہ سے استفادہ کر سکتے ہیں، خواہ یہ سرمایہ خود آپ کی اپنی ملکیت بھی نہ ہو۔ چنانچہ انسانوں کی بھاری اکثریت بشمول مسلمانوں کے دن و رات اپنے اکاؤنٹس کی بڑھوتری کے فکر میں غرقاب رہتے ہیں اور اِس لیے وہ اُس سرمایہ میں کسی بھی کمی کے روادار نہیں ہوتے۔ عموماً زیادہ مال دار افراد میں بخل کا ہونا ایک عام سی بات ہے چنانچہ جس جگہ بخل موجود ہو گا حرص و ہوس اس کے لازمی نتائج کی صورت میں وہاں موجود ہو گا اور جہاں حرص و ہوس پایا جائے گا وہاں پر بخل کا موجود ہونا لازمی امر ہے۔ آج کا انسان ترقی کے تمام تر دعووں کے باوجود اپنی ذات اور خواہشات سے اُوپر اٹھ نہیں پایا۔ چاروں طرف سے مادیت (زر پرستی، زمین پرستی، زن پرستی) کی یلغار اتنی شدید ہے کہ انسان ہر چیز کی فراوانی کے باوجود انجانے خوف کا شکار ہے کہ کہیں اُس کا مال کم یا ختم نہ ہو جائے چنانچہ حرص و ہوس کے اس گندے جوہڑ سے باہر نکل کر جود و سخا اور ایثار و قربانی کا رویّہ اپنانے کی جتنی ضرورت آج کے انسان کو ہے شاید اُس سے پہلے کبھی نہ تھی۔ ہمیشہ سے مسلمان معاشروں کا ایک خاص وصف سخاوت اور انفاق رہا ہے مسلمانوں کے درمیان بخیل اور بخیلی کا ہونا بالکل ایسا ہی تھا گویا پھولوں کے باغ میں کانٹوں کا جھاڑ۔

وہ بندہ خدا جو دن رات اپنی کمائی ہوئی دولت میں سے خرچ کرنے کے لیے مستحقین کی تلاش میں سرگرداں رہتا ہو تا کہ امداد کر کے اُن کی ضرورت کو پورا اور اپنے ضمیر کو مطمئن کر سکے، ایسے شخص کے پاس اتنی فرصت کہاں ہو سکتی ہے کہ وہ غموں کے گرداب میں پھنس کر ڈپریشن جیسے موذی مرض کا شکار ہو جائے لہٰذا ہر آدمی اپنی حیثیت کے مطابق کچھ نہ کچھ فیاضی اور سخاوت کا مظاہرہ کرتا رہے تا کہ ایک طرف اُس پر طمانیت اور خوشی کی کیفیت طاری رہے اور دوسری طرف وہ مال و زر کا بندہ بننے کے بجائے خدائے وحدہٗ لاشریک کا سچا بندہ بن سکے۔ یہ دنیا اللہ تعالیٰ نے بنائی ہی ایسی ہے کہ دینے والے کو ہی کچھ ملتا ہے اور روکنے والا محروم رہتا ہے اور جتنا زیادہ دیتا ہے اُسے اتنا ہی زیادہ ملتا ہے جبکہ زیادہ بخیل زیادہ محروم ہو جایا کرتا ہے۔ اگر مال و زر اور دولت و جائیداد سے محروم نہ بھی ہو تب بھی لوگوں کی سچی محبت، الفت، ہمدردی، عزت، اکرام اور توقیر سے تو بہر حال محروم ہو ہی جاتا ہے۔ یہ محرومی ہر محرومی سے بڑھ کر ہے کیونکہ سامانِ دنیا کی موجودگی کے باوجود کوئی شخص عزت و ہمدردی سے محروم ہو جائے تو ایسا شخص چند ہفتوں میں ہی ذہنی و نفسیاتی الجھنوں کا شکار ہو کر ڈپریشن کا مریض بن جایا کرتا ہے۔ لہٰذا

"لااسراف فی الخیر "یعنی خیر کے کاموں میں کوئی اسراف نہیں، کے مقولہ پر اگر عمل کیا جائے تو یقیناً بہت سارے نفسیاتی عوارض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

11۔ڈپریشن سے دور رہنے کا ایک اور اہم ذریعہ اللہ والوں کی صحبت میں زیادہ سے زیادہ وقت گذارنا ہے۔اِس صحبت کا اثر انسان کے مزاج اور نفسیات پر یہ ہوتا ہے کہ مستقل اللہ والوں کی اچھی عادات وصفات اور اُن کے روح پرور اقوال وافعال خلقِ خدا سے اُن کی محبّت، ایثار و قربانی، عدم تکمیلِ خواہشاتِ نفس اور خالص مادّی منفعت سے دوری، رحم دلی، شفقت، محبّت، للّٰہیت جیسی خوبیاں اللہ والوں کے صحبت یافتہ افراد کی سیرت سازی میں بڑا اہم کردار ادا کرتی ہیں۔☆(20)

یہ مردانِ خدا بندوں کو رب سے جوڑنے اور دنیا کے تمام تفکرات اور غموں سے آزاد کرنے کا وہ عظیم وسیلہ ہیں جن کی صحبتیں اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے غم وحزن اور پریشانیوں کو ان سے دور کر رکھا ہے لہٰذا جو ان کے ساتھ اُٹھتا بیٹھتا ہے ان سے بھی پریشانیاں دور ہو جاتی ہیں جس طرح خوش مزاج آدمی کی محفل میں آنے والا ہر شخص خوشی کی کیفیات سے معمور اور فرحت کے احساس سے سرشار ہو جایا کرتا ہے اور مسکراہٹیں بکھیرنے والے شخص کی قربت اچھے خاصے بدذوق اور خشک مزاج آدمی کے چہرے پر بالآخر مسکراہٹ طاری کر دیا کرتی ہے۔ اسے لیے کوشش کر کے دنیا میں اطمینان وسکون کے ان ستونوں کے ساتھ اپنے کھونٹے کو باندھنے کی ضرورت جتنی آج کے دور کے پریشان حال انسان کو ہے اس سے پہلے کے انسان کو شاید نہ تھی۔ آج کا انسان روزی، روٹی، نوکری، گھر، گاڑی، مال اور دولت کی تلاش میں اپنی پوری زندگی کو اس لیے کھپا دیتا ہے کہ اُسے سکون حاصل ہو اور وہ ڈپریشن کی بھینٹ نہ چڑھ جائے لیکن بہت کم لوگوں کی توجہ اس طرف مبذول ہو پاتی ہے کہ سکون واطمیان اسبابِ رزق اور سامانِ زندگی سے حاصل نہیں ہو پاتا بلکہ سکون کا منبع خود انسان کے وجود میں موجود وہ دل ہے جو اللہ تعالیٰ کی معرفت کا دروازہ ہے اور اُس کے انوار وتجلّیات کے نزول کا مرکز ہے، جب تک دل کے باطنی دروازہ کو کھولنے اور دل کی نگاہوں سے رب تعالیٰ کے انوار وتجلّیات کے دیدار کی کوشش نہیں کی جائے گی سکون اور اطمینان حاصل نہیں ہو پائے گا کیونکہ شدید بارش کے باوجود پتھر اور چٹانیں خشک ہی رہا کرتی ہیں۔ لہٰذا جو دل پتھروں کی طرح سخت ہو جائیں

---

(20)جدید ذہن پیر فقیر کا سُن کر فوری طور پر شک میں مبتلا ہو جاتے ہیں کہ پیر فقیر دو نمبر یا جعلی لوگ ہوتے ہیں لیکن حقیقت یہ ہے کہ کسی بھی چیز یا شخص کا جعلی ہونا اِس حقیقت کی طرف اشارہ کرتا ہے کہ اُس کا کوئی اصلی ورژن موجود ہے جس کی نقل کی گئی ہے، جیسے جعلی ڈاکٹر کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ کوئی اصلی ڈاکٹر لازماً موجود ہے جس کی نقل کر کے مریضوں کو لوٹا جاتا ہے۔ اس لیے اللہ کے سچّے بندوں سے بدگمان ہونے کی کوئی گنجائش باقی نہیں رہتی کہ کچھ جھوٹے لوگ بھی اُن سچوں کے نام اور ان کی وضع قطع کو اختیار کر کے اپنے لیے عزت اور شہرت کے طلبگار ہوتے ہیں۔ واضح رہے کہ ہم ان مکاروں کی بات ہی نہیں کر رہے ہیں جو جگہ جگہ خانقاہوں کے نام پر مال و دنیا کمانے کے لیے آستانے کھول کر بیٹھے ہوئے ہیں اور دن ورات عامۃ الناس میں اپنے آستانوں کی مشہوری اور عوام کو بے وقوف بنانے کے لیے مختلف ذرائع سے مارکیٹنگ کرتے ہیں۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ آج اولیاء اللہ کی مسندوں پر فائز غیر معتمد اور غیر مستند اور غیر علماء افراد کی اکثریت دنیاداروں سے زیادہ دنیادار، بے دینوں سے زیادہ بے دین اور مادیت پرستوں سے زیادہ مادیت پرست ہیں لیکن آسمانِ ظلمت پر چھائی ہوئی اِس تاریکی میں بہت سارے جھلملاتے ستارے جابجا آج بھی موجود ہیں جنہوں نے ولایت کے چراغوں کو اپنے زھد وتقویٰ، خشیت ومحبت الٰہی، بے نفسی وخدمتِ خلق اور عبادات وریاضات اور مجاہدات کی کثرت، دنیاوی اور مادّی علائق سے دوری اور زر، زن اور زمین پرستی سے بے رغبتی کی بنیاد پر روشن کر رکھا ہے، آج بھی وہاں مشکوٰۃ نبوّت کے نور کا عکس روزِ روشن کی طرح سالکین کے اخلاق، اعمال اور افعال کو منوّر کر رہا ہے۔ ہم ان ہی نجوم واقوامِ طریقت کی بات کر رہے ہیں کہ ان کی سنگت کو اختیار کیا جائے، کیونکہ جس طرح چراغ، موم بتی، لیمپ اور بلب سے روشنی پھوٹتے ہوئے بندہ دیکھ سکتا ہے بالکل اسی طرح اللہ والوں کی صحبت(Company) سے نکلنے والی روشنی کو دیکھنا، پرکھنا، جانچنا اور اس کا اندازہ لگانے کے لیے دو آنکھوں کے پیمانے کافی ہیں۔ یہ نگاہیں جس طرح دیکھنے میں تیز ہوتی ہے اسی طرح کسی شخص کو تولنے کے لیے بھی نہایت عمدہ پیمانہ ہے۔

اُن کے بارے میں یہ گمان کرنا کہ وہاں اللہ کی رحمت کا نزول ہو گا اور پھر اس کا اثر بھی ظاہر ہو گا یہ ممکن نہیں کیونکہ یہ نرمی ہی ہے جو مٹی کے اندر سے بارش کے بعد درخت اور پودوں کو ظہور پذیر کرتی ہے، پھل پھول، پودے اور سبزہ نرم مٹی سے ہی نکل کر باہر آتا ہے سخت چٹانوں پر بغیر مٹی کے ہریالی کے اُگنے کا تصور بھی نہیں کیا جاسکتا۔ لہٰذا اس دل کو اللہ کے ذکر کی بارش سے دھونے اور دل کی زمین کو تر کرنے کی ضرورت ہے تاکہ اللہ کی محبت کا پودا اس میں سے نکل سکے۔ ذکر کی یہ توفیق اللہ کے نیک اور سچے بندوں کی صحبت اور رفاقت کی برکت سے ہی حاصل ہو پاتی ہے چنانچہ ہر قیمت پر اُن روحانی شخصیات کو ڈھونڈنے کی کوشش کی جائے جن کی گفتگو شیریں، کلام مؤثر، مجلس اثر چھوڑنے والی، عمل شریعت کے تابع، مزاج میں نیکی کی جستجو، صدق حال و افعال اور صدقِ مقال کا مجسمہ، فتنہ ہائے دنیا سے دوری اور خشیتِ الٰہی کا عملی نمونہ ہوں، ایسی مجلسیں خواہ وہ مسجدوں میں ہوں یا خانقاہوں اور زاویوں میں، مدارس میں ہوں یا تعلیم گاہوں میں، بلکہ اگر کسی دور افتادہ چھوٹے سے قصبہ و دیہات یا جنگل اور ویرانے میں ہو تب بھی کچھ عرصہ کے لیے مختصر وقت اور تھوڑے تھوڑے وقفوں سے ایسی مجالس میں شرکت کرنی چاہیے۔ عموماً یہ مجالس جو ہنگام زندگی سے ہٹ کر ہوتی ہیں خود زندگی کو بھی غموں کے ہجوم (Attack) سے دور کر دیا کرتی ہیں۔ لہٰذا آج سائنس دان ہو یا سیاستدان، فوجی ہو یا سویلین، بیوروکریٹ ہو یا ٹیکنوکریٹ، جج ہو یا وکیل، ڈاکٹر ہو یا انجینئر، قانون ساز ہو یا قانون دان، مدرس ہو یا پروفیسر، تاجر ہو یا نوکر پیشہ، ہر شخص کو ایسی نادر ہستیوں کی تلاش کرنی چاہیے۔

12۔ دعا مومن کا وہ کارگر ہتھیار ہے جو اُسے ہر میدان میں سہارا دیتا ہے۔ دعا کی قوّتِ پرواز یہ ہے کہ وہ جیسے ہی کسی کے دل و زباں سے نکلتی ہے بغیر کسی مادّی یا روحانی رکاوٹ کے اللہ کے حضور پہنچ جاتی ہے، اسی لیے دعا کو عبادات کا مغز کہا گیا ہے۔ اللہ تعالیٰ بندوں سے دعا کے عمل کو پسند فرماتا ہے جبکہ دعا نہ کرنے والوں کو بالکل پسند نہیں فرماتا، دعا کی قبولیت کے لیے کسی خاص طور، رنگ، ڈھب، طرز، ادا، تقویٰ، زہد، پارسائی کی کوئی شرط نہیں البتہ نیک لوگوں کی دعائیں جلد قبول ہونے میں کوئی شک نہیں لیکن اس کا مطلب ہرگز یہ نہیں کہ گناہگار دعا نہیں کر سکتا بلکہ جو جتنا زیادہ گناہگار ہو اُس سے یہی مطلوب ہے کہ وہ اتنا ہی زیادہ اللہ کے حضور دعا کرنے والا ہو۔ اللہ سے دعا کرنا رب کے دَر پر جا پڑنے کے مترادف ہے اور بار بار دعا کرنا یہ اپنی عاجزی کا اظہار ہے اور بہت کثرت سے دعا کرنا یہ سچے اور مخلص بندوں کی نشانی ہے۔

دعا اس معنی میں مومن کا ہتھیار ہے کہ جب ساری دوائیں شفایابی میں ناکام ہو جائیں تو ایسے وقت میں دعا ہی کا وسیلہ کام آتا ہے، جو آدمی جتنا زیادہ من میں ڈوب کر اور اپنی مشکل پر آہ و بکا کر کے دعا کرتا ہے اتنا ہی اس کی دعا اللہ کے حضور جلد قبولیت کا درجہ پالیتی ہے، دعاؤں میں ہر قسم کے تصنع، بناوٹ، لفّاظی، قافیہ بندی، تک بندی اور تراکیبِ جمل کی رعایت اگرچہ کہ خوبصورتی پیدا کرتی ہے لیکن یہ دعائیں صرف انسانوں کو یا خود اپنے آپ کو سنانے اور خوش کرنے کے لیے ہو سکتی ہیں۔ اللہ تعالیٰ بندوں کے ظاہر کو نہیں اُن کے باطن کو اور اُن کے دکھلاوے کو نہیں قلب کے چھپے ہوئے احساسات و جذبات کو سُنتا، پسند کرتا، قبول کرتا اور اس پر عطا کرتا ہے۔ اس لیے مختلف نام نہاد مذہبی و روحانی شخصیات کا وہ تاثر جو ان تصاویر کے ذریعہ دیا جاتا ہے جس میں وہ تسبیح لیے ہاتھوں کو اٹھا کر دعا دینے اور کرنے کا پوز دے رہے ہوتے ہیں تاکہ سادہ لوح عوام خود تو دعا نہ کریں اور نہ ہی ان کا ذہن دعا جیسی عظیم الشان عبادت کی طرف متوجہ ہو بلکہ یہ پیغام اُن کے دلوں میں پختہ ہو جائے کہ انہیں افراد سے

دعائیں کروانی چاہیے، تو واضح رہے یہ اسلام کے بنیادی تعلیمات کے بالکل برعکس رویہ ہے کہ کوئی شخص خود گناہوں پر توبہ نہ کرے، اللہ سے اپنے معاملات کی درستگی میں رجوع بھی نہ کرے، اسے اپنے فرض عبادات کی ادائیگی کی فکر بھی نہ ہو اور اپنی مشکلات اور بیماریوں میں شفایابی کے لیے خود اللہ سے دعا کرنے سے بھی یکسر غافل ہو اور پھر وہ یہ سمجھے کہ اُس کے لیے کی جانے والی دعائیں ضرور قبول ہوں گی تو اسلام میں پاپائیت کے اس تصور پر مبنی کسی عبادت اور عمل کا کوئی تصور موجود نہیں۔ مسلمانوں کو دعائیں خریدنے اور بعض نام نہاد مذہبی شخصیات کو دعائیں فروخت کرنے کے کلچر سے مجتنب رہنا چاہیے۔ دعاؤں کی دکانداری اور خرید فروخت نے بے عملی اور بد عملی کے بادلوں کو مسلمانوں پر اور زیادہ گہرا کر دیا ہے کیونکہ تمام دعائیں نہ کرنے والے جب کسی دعا کرنے والے کے سہارے کو ڈھونڈ لیتے ہیں تو وہ دعائیں کرنے سے مزید بے نیاز ہو جاتے ہیں۔

عموماً دعا کرنے والے یہ گلہ کرتے ہیں کہ اُن کی دعاؤں کو شرفِ قبولیت عطا نہیں ہو پاتا حالانکہ بندے کا اپنے رب کے سامنے اپنی درخواست پیش کر دینا ہی بڑی سعادت ہے چہ جائیکہ وہ اُس کی قبولیت میں عجلت کا مظاہرہ کرے۔ بعض لوگ دعائیں کر کر کے تھک جانے کی شکایت کرتے ہیں حالانکہ دنیا کا بھی یہ اصول ہے کہ باپ اور ماں اپنے انتہائی محبوب اولاد کی ہر چاہت کو پورا نہیں کرتی کیونکہ اولاد کی وہ طلب جو اُس کے لیے جسمانی، اخلاقی، ذہنی، نفسیاتی یا روحانی طور پر کسی نہ کسی ضرر اور بیماری کا پیش خیمہ۔ اُس کا پورا نہ کرنا یا پورا کیے جانے کے مقابلہ میں زیادہ اہم ہوتا ہے لیکن بچہ انجام سے غافل اور نتائج سے بے پرواہ ہوتا ہے جبکہ والدین اپنی اولاد کے متعلق غفلت کا تصور بھی نہیں کر سکتے۔ اللہ تعالیٰ اپنے بندوں سے والدین کے مقابلہ میں ستر گنا زیادہ محبت فرمانے والا ہے۔ لہٰذا رب تعالیٰ کے ساتھ دعاؤں کے ذریعہ تعلق انسان کے ہر درد کی دوا ہے اور ہر موذی مرض سے شفا ہے چنانچہ ڈپریشن کے مرض میں مبتلا افراد اگر دلجمعی کے ساتھ رب کے حضور دعا کریں تو اس موذی مرض سے چھٹکارا پانا آسان ہو جائے گا بعض بزرگوں نے ڈپریشن کے مرض سے نجات کے لیے مندرجہ ذیل دعائیں اور قرآن کریم کی آیات مبارکہ کی تلاوت کو مجرب قرار دیا ہے۔

1. وَاُفَوِّضُ اَمۡرِیۡۤ اِلَی اللّٰہِ ؕ اِنَّ اللّٰہَ بَصِیۡرٌۢ بِالۡعِبَادِ ﴿۴۴﴾ (21)

ترجمہ: اور میں اپنا معاملہ اللہ کے سپرد کرتا ہوں، بے شک اللہ بندوں کو دیکھنے والا ہے۔

2. رَبَّنَاۤ اٰتِنَا فِی الدُّنۡیَا حَسَنَۃً وَّ فِی الۡاٰخِرَۃِ حَسَنَۃً وَّ قِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿۲۰۱﴾ (22)

ترجمہ: اے ہمارے پروردگار! ہمیں دنیا میں (بھی) بھلائی عطا فرما اور آخرت میں (بھی) بھلائی سے نواز اور ہمیں دوزخ کے عذاب سے محفوظ رکھ۔

3. وَ نُنَزِّلُ مِنَ الۡقُرۡاٰنِ مَا ہُوَ شِفَآءٌ وَّ رَحۡمَۃٌ لِّلۡمُؤۡمِنِیۡنَ ۙ (23)

ترجمہ: اور ہم قرآن میں وہ چیز نازل فرما رہے ہیں جو ایمان والوں کے لئے شفاء اور رحمت ہے۔

4. اَلَا بِذِکۡرِ اللّٰہِ تَطۡمَئِنُّ الۡقُلُوۡبُ ﴿۲۸﴾ (24)

---

(21) القرآن، سورۃ غافر 44:40

(22) القرآن، سورۃ البقرۃ 201:2

(23) القرآن، سورۃ بنی اسرائیل 82:17

(24) القرآن، سورۃ الرعد 28:13

ترجمہ: جان لو کہ اللہ ہی کے ذکر سے دلوں کو اطمینان نصیب ہوتا ہے۔

5. وَلَسَوْفَ يُعْطِيْكَ رَبُّكَ فَتَرْضٰى ۝[25]

ترجمہ: اور آپ کا رب عنقریب آپ کو (اتنا کچھ) عطا فرمائے گا کہ آپ راضی ہو جائیں گے۔

6. سُبْحَانَ اللهِ وَبِحَمْدِهٖ سُبْحَانَ اللهِ الْعَظِيمِ

ترجمہ: پاک ہے وہ (اللہ) رب اپنی تعریفوں سمیت، عظمت والا۔

7. ولا حول ولا قوة إلا بالله

ترجمہ: نہیں کوئی طاقت اور نہ ہی کوئی قوت سوائے اللہ ذوالجلال کے۔

8. اللهم قوني وقلبي

ترجمہ: اے اللہ! مجھے اور میرے دل کو جِلا بخش / طاقت عطا فرما۔

اور نبی اکرم نورِ مجسم ﷺ کی ذاتِ والا صفات پر درود پاک کی کثرت۔

---

(25) القرآن، سورۃ الضحیٰ 5:93

ڈپریشن کا علاج بذریعہ نماز تہجد و سحر خیزی

مشاہدے اور تجربات سے یہ بات اظہر من الشمس ہے کہ پژمردہ اور زبوں حال مریضوں کے لیے جہاں اور علاج ہیں وہاں ایک کامیاب علاج نماز ہے۔ بطورِ خاص ایسے مریض جن کے جسمانی، نفسیاتی و روحانی امراض زیادہ شدید تھے، رات کی آخری گھڑیوں میں انہیں سحر خیزی اور نیند کے ترک کرنے سے بہت زیادہ فائدہ ہوا۔

نفسیاتی اور دماغی علاج کے ممتاز اور بزرگ ماہرین نے بھی رات کو گہری نیند سے بیدار ہونے کو ڈپریشن اور ٹینشن کے خاتمہ کے لیے نہایت موثر دوا سمجھتے ہیں۔

اس بات کا مشاہدہ کیا گیا ہے کہ ماہ رمضان کے دوران مسلمانوں میں ڈپریشن کی بیماری نسبتاً کم پائی جاتی ہے اس کا ثبوت یہ ہے کہ ماہ رمضان کے دوران ایسے مریضوں کی تعداد میں نمایاں کمی ہو جاتی ہے۔ اس مشاہدے سے اس نظریہ کو تقویت ملتی ہے کہ سحری کے لیے اٹھنے سے نیند میں جو عارضی تعطل پیدا ہوتا ہے وہ سحر خیزی کے ساتھ منسلک مخصوص مصروفیات مثلاً تہجد اور دوسری عبادات کے ساتھ مل کر ڈپریشن میں کمی کا موجب ہو سکتا ہے۔ اسی مشاہدے کی بنیاد پر یہ نظریہ قائم کیا گیا کہ سحر خیزی (مع تہجد اور دیگر عبادات و اذکار) ایسے امراض کے لیے ایک موثر طریقہ علاج ہے جو ڈپریشن کے نتیجے میں پیدا ہوتے ہیں۔

طریقہ علاج (Method of Treatment)

مندرجہ بالا نظریے کی عملی تصدیق کے لیے علامہ اقبال میڈیکل کالج / سروسز اسپتال لاہور کے شعبہ علاج نفسیاتی و دماغی امراض میں ایک مطالعاتی پروگرام وضع کیا گیا، یہ تجرباتی پروگرام تقریباً آٹھ نو ماہ (جنوری 1985ء تا ستمبر 1985ء) تک جاری رہا۔

مریضوں کو ملی جلی جماعتوں میں تقسیم کیا گیا، پہلی جماعت کو "علاج با تہجد جماعت" (مطالعاتی جماعت) قرار دیا گیا اور دوسری کو "جزوی محرومی نیند جماعت" (نگران جماعت) کا نام دیا گیا۔ مریضوں کی کل تعداد چونسٹھ (64) تھی اور دونوں جماعتوں کے ارکان کو عمر، جنس، تعلیم اور معاشرتی رتبے کی مناسبت سے گروپوں میں تقسیم کیا گیا۔ ہر جماعت میں مریضوں کی مجموعی تعداد 32 تھی جن میں بیس مرد اور بارہ عورتیں شامل تھیں۔

یہ ڈپریشن کے ایسے دقت طلب مریض تھے جو عرصہ دراز تک مختلف دوائیاں بغیر کسی بڑے فائدہ کے استعمال کر چکے تھے۔ تجربے کے دوران تمام مریضوں کی دوائیاں بند کر دی گئیں۔ دونوں گروپوں کے لیے سحر خیزی (2 تا 4 بجے شب) لازمی قرار دی گئی۔

مطالعاتی جماعت کو مصروفیت کے طور پر ذکر، عبادت و تلاوت تہجد اور مندرجہ ذیل آیات قرآنی کا سو سو دفعہ ورد کرنے کی ہدایت کی گئی۔

1۔ الا بذکر اللہ تطمئن القلوب

2۔ واذا مرضت فھو یشفین

مریضوں کو ہدایت کی گئی کہ اس دوران نرم دلی کے ساتھ ان اذکار پر توجہ مرکوز کریں اور دلی آمادگی اور پوری سنجیدگی کے ساتھ خدا کی قربت کو محسوس کرنے کی کوشش کریں۔ نگران جماعت یا کنٹرول گروپ کے لیے بھی دو گھنٹے جاگتے رہنا ضروری تھا اور انہیں ہدایت کی گئی کہ وہ یہ وقت فارغ بیٹھنے کی بجائے گھر کے چھوٹے موٹے کام یا پڑھائی جیسی مصروفیات میں صرف کریں۔

دوران علاج مریضوں کو جانچ قبل از علاج کیفیت کے ساتھ موازنے کے طور پر کی گئی۔ یہ جانچ ہفتے میں دو بار ہوتی رہی اور علاج شروع ہونے کے چار ہفتے بعد مریضوں کو "Hamilton Depression Rating Scale" پر موضوعی اور مصروفی دونوں سطحوں پر جانچا گیا۔ حتمی رپورٹ کی بنیاد معالجین (دماغی و نفسیاتی) کے مریض کے ساتھ انٹرویو اور مریض کے ڈپریشن کی شدت کی پیمائش کی گئی۔ حتمی نتائج میں یہ نوٹ کیا گیا کہ مطالعاتی جماعت کے ڈپریشن میں نگران جماعت کی نسبت واضح کمی ہوئی۔ حتمی نتائج کی تفصیل و توضیح یہ ہے۔

نتائج (Results)

چار ہفتے علاج کے بعد	صحت یاب	غیر متاثر	کل
مطالعاتی جماعت / عبادت گزار جماعت	25	7	32
نگران جماعت / غیر عبادت گزار جماعت	5	27	32
کل	30	34	64

آیئے مطالعاتی جماعت پر ایک نظر ڈالیں۔ 32 مریضوں میں 25 یعنی 78 فیصد (15 مرد اور 10 خواتین) نے اپنی بیماری سے نجات حاصل کی جبکہ 7 مریض یعنی 21.9 فیصد (5 مرد اور 2 عورتیں) کوئی بھی مثبت نتیجہ بر آمد نہ کر سکے۔

دوسری طرف نگران جماعت 32 میں سے صرف 5 مرض سے نجات حاصل کر سکے جبکہ 27 مریض (84.3 فیصد) (16 مرد اور 11 عورتیں) کوئی بھی مثبت نتیجہ دکھانے میں ناکام رہے۔ یہ نتائج (اعداد و شمار) اہم ہونے کے ساتھ ساتھ زیرِ بحث مفروضے (Hypothesis) کو ثابت بھی کرتے ہیں، یعنی مطالعاتی جماعت جس کے ارکان دلجمعی سے ذکرِ الٰہی، تہجد اور تلاوتِ آیات کرتے رہے مثبت نتائج دکھانے میں کامیاب رہے۔ نگران جماعت کے نگران جو صرف جاگتے اور گھریلو کام کاج میں مصروف رہے بہتر نتائج نہ دکھا سکے۔

صلوٰۃ تہجد ایک مسلمان کے لیے دینی اہمیت کی حامل ہے جیسا کہ مندرجہ ذیل آیات قرآنی باور کروا رہی ہے۔

وَمِنَ الَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهٖ نَافِلَةً لَّكَ[26]

ترجمہ: اور رات کے کچھ حصہ میں (بھی قرآن کے ساتھ شب خیزی کرتے ہوئے) نماز تہجد پڑھا کریں یہ خاص آپ کے لئے زیادہ (کی گئی) ہے۔

(26) القرآن، سورۃ بنی اسرائیل 79:17

یہ مریضوں کے لیے سیدھے راستے کی طرف رہنمائی کراتی ہے اور اس پر اگر دلجمعی، لگن اور عقیدت اور محبت سے کیا جائے تو یقیناً خوش آئند اور نتیجہ خیز ہو گا اور بیماری کے مضر اثرات کم کرتے کرتے زندگی پر خوشگوار اثر مرتب کرے گا۔ کیونکہ یہ حضرات ذکرِ الٰہی سے اندرونی چین اور اطمینان قلب حاصل کر لیتے ہیں۔

قرآن کریم کی دوسری آیات سرچشمہ صحت کی رہنمائی کرتی ہے۔

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْاٰنِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَّرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَ ۝[27]

ترجمہ: اور ہم قرآن میں وہ چیز نازل فرمارہے ہیں جو ایمان والوں کے لئے شفاء اور رحمت ہے۔

یہاں یہ بات خاص طور پر توجہ طلب ہے کہ مسلمانوں کا ایمان بلکہ یقین ہے کہ مصیبت من جانب اللہ ہی ہے اور جب ہم سچے دل اور خلوص نیت سے غلطیوں کا اعتراف کر کے معافی کے طالب ہوں گے اور مکمل صحت یابی کے لیے دعا کریں گے تو وہ یقیناً اللہ تعالیٰ کے اپنی رحمت سے ہماری دنیاوی مشکلات اور مصائب کو دور بھی کر دے گا اور آخرت میں مغفرت کا ذریعہ بھی بن جائے گا۔

علاج بالتہجد ایک نفسیاتی طریقہ علاج ہے جس کی تعلیمات قرآن سے ماخوذ ہیں اور بحیثیت تقابل یہ مغربی طریقہ علاج سے بہت زیادہ موثر ہے۔ ایک مسلمان کا یہ یقین کہ وہ صرف اللہ ہی کا ایک ادنیٰ غلام ہے اور زندگی اور موت صرف اسی کے قبضہ قدرت میں ہے اسے زندگی کے گوناگوں ہنگاموں میں بہت سے مسائل سے یکسر نجات دے دیتا ہے۔

یہ مذہبی طریقہ علاج جو احادیث نبوی ﷺ اور آیات قرآنی سے مستعار لیا گیا ہے واقعتاً بہت سی دوسری نفسیاتی اور غیر نفسیاتی تکالیف کا منہ توڑ جواب ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ کوئی بھی بیماری لاعلاج نہیں جیسا کہ مندرجہ ذیل حدیث نبوی ﷺ سے ثابت ہے۔

لکل داءٍ دواءٌ

اللہ تعالیٰ نے مریض کے لیے شفا عطا فرمائی ہے۔ بہت سی بیماریاں ایسی ہیں جن کا علاج ابھی تک دریافت نہیں ہوا یعنی سرطان اور ایڈز (Cancer and Aids) وغیرہ لیکن مندرجہ بالا حدیث کے آئینے میں یہ بات سو فیصد وثوق سے کہی جاسکتی ہے کہ یہ بیماریاں بھی لاعلاج نہیں لہٰذا نفسیاتی بیماریوں کا بہترین علاج سکون قلب میں مضمر ہے جو ذکر الٰہی اور نماز کے ذریعے ممکن ہے تاکہ روحانی اور نفسیاتی صفائی و پاکیزگی کا موجب بنے۔ درحقیقت ہم کسی بھی بیماری کی احتیاط اور روک تھام کے لیے اسلام کے صراط مستقیم پر ثابت قدم رہ کر سرخرو ہو سکتے ہیں۔ جیسا کہ آیات قرآنی، احادیث نبوی ﷺ اور سنت نبوی ﷺ سے ثابت ہے۔[28]

---

(27) القرآن، سورۃ بنی اسرائیل 82:17

(28) حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی، سنت نبوی اور جدید سائنس، ج-1، مطبوعہ: دفتر ماہنامہ عبقری، لاہور، پاکستان، 2013ء، ص: 53-57

سیرت ریسرچ سینٹر کراچی